DHAMMA IN ENGLISH
2014 & 2015
VERSI BAHASA INDONESIA

~

Phra Ajahn Suchart Abhijāto

Wat Yannasangwararam, Chonburi

Dhamma in English 2014 & 2015
Versi Bahasa Indonesia

~

Sebuah koleksi ceramah Dhamma
berlokasi di Chula-dhamma Sālā, Khao Chi-On,
Wat Yannasangwararam, Chonburi.

oleh

Phra Ajahn Suchart Abhijāto

Dhamma in English 2014 & 2015
Versi Bahasa Indonesia

Judul Asli: Dhamma in English 2014 & 2015
Penerjemah: Sidharta Suryametta
Editor: Vilysiana Suryametta
Proofreader: Margaretta Nagapriliyanti
Sampul dan Tata Letak: Leonard Halim

Edisi Pertama, Februari 2020, Jakarta

Dhamma in English 2014 & 2015
A collection of Dhamma talks in English
By Phra Ajahn Suchart Abhijāto

Daftar Isi

1

Murid-Murid Sekolah Menengah Atas

20 Oktober 2014

Than Ajahn: Apa yang kamu mau pelajari setelah kamu lulus?

Murid: Tidak yakin.

Than Ajahn: Pelajarilah apa yang kamu suka. Mudah jika kamu mempelajari apa yang kamu suka. Jika kamu mempelajari apa yang kamu tidak suka, kamu akan menemukannya sulit. Janganlah memaksa dirimu untuk melakukan sesuatu yang kamu tidak sukai, kamu tidak akan unggul dalam hal itu. Kamu akan unggul dalam sesuatu yang kamu merasa nyaman, sesuatu yang kamu nikmati. Apakah hal yang kamu pikir kamu nikmati saat melakukannya? Jika kamu menyukai memasak, kamu pergi ke sekolah kuliner. Mata pelajaran mana yang kamu temukan mudah untukmu?

Murid: Saya suka semuanya.

Than Ajahn: Pada akhirnya, kamu harus memutuskan apakah kamu menyukai matematika, sains, atau seni. Kamu memiliki dua tahun lagi sebelum kamu lulus. Apa

pun yang kamu putuskan, jika kamu mencurahkan hatimu ke dalamnya, kamu akan sukses. Itu semua ada di dalam dirimu sendiri. Jika kamu dapat komit dengan dirimu sendiri untuk melakukan sesuatu dan jika kamu mendorong dirimu menuju sasaran itu, kamu akan sampai di sana. Tidak ada seorang pun yang dapat mendorongmu, kecuali dirimu sendiri. Orang tuamu hanya dapat mendukungmu, tetapi jika kamu tidak mendorong dirimu sendiri, kamu tidak akan mampu menyelesaikan apa yang kamu mau selesaikan. Itu semua ada di dalam dirimu sendiri.

Buddha mengatakan bahwa kamu adalah perlindungan bagi dirimu sendiri; kamu harus mengandalkan dirimu sendiri. Pada akhirnya, kamulah perlindungan bagi dirimu sendiri. Saat ini kamu menggunakan orang tuamu untuk mendukungmu, tetapi akhirnya kamu harus mengandalkan dirimu sendiri. Cara agar mampu mengandalkan dirimu sendiri adalah kamu harus kuat, kamu harus mendorong dirimu sendiri. Janganlah menyerah. Tidak peduli bagaimanapun sulitnya, teruslah saja mendorong dirimu. Jika kamu memiliki pengetahuan, maka itu akan lebih mudah untuk mendorong dirimu. Kamu memiliki alat-alat untuk mengemudikan kehidupanmu. Jika kamu tidak memiliki pengetahuan, hal-hal dapat menjadi jauh lebih sulit, sehingga saat ini, cobalah belajar sebanyak yang kamu bisa. Jika kamu dapat memperoleh gelar PhD (Doktor), lakukanlah. Inilah waktu terbaik bagimu untuk belajar sebanyak mungkin. Begitu kamu sudah dewasa, kamu akan memiliki hal-hal lain untuk dilakukan dan kamu tidak akan mampu berkonsentrasi pada studimu. Semakin banyak pengetahuan yang kamu miliki, semakin banyak manfaat yang kamu dapatkan.

Jika kamu mau memiliki sebuah hidup yang bahagia, kamu seharusnya mempelajari beberapa ajaran Buddha, karena Buddha adalah master dari mata pelajaran ini, 'Bagaimana Menjadi Bahagia'. Menurut Buddha, kamu bisa bahagia di mana pun kamu berada, siapa pun kamu. Kamu tidak harus pintar, kamu tidak harus kaya, kamu bisa bahagia. Bahagia adalah menjadi puas hati. Cara untuk menemukan kepuasan hati adalah kamu harus menemukan kedamaian pikiran. Cara untuk mendapatkan kedamaian pikiran adalah dengan mempelajari bagaimana cara bermeditasi. Kamu duduk, menutup mata, dan mengonsentrasikan pikiranmu pada satu objek tunggal, fokuskanlah pikiranmu, cobalah untuk menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir. Ketika kamu berpikir, pikiranmu dapat menciptakan segala macam perasaan, yang baik ataupun yang buruk. Perasaanmu biasanya muncul dari pemikiranmu. Jika kamu berpikir tentang sesuatu yang baik, kamu merasa baik. Jika kamu berpikir tentang sesuatu yang buruk, kamu merasa buruk. Jika kamu berhenti berpikir, baik perasaan baik maupun buruk ini akan lenyap. Apa yang tersisa adalah kekosongan. Kekosongan ini membuatmu merasa penuh. Kekosongan ini membuatmu merasa puas hati. Jadi, jika kamu memiliki waktu, cobalah untuk mempelajari meditasi Buddhis. Kamu dapat mencarinya di internet. Ada banyak buku dan artikel yang menjelaskanmu bagaimana cara bermeditasi.

Meditasi adalah mengendalikan pemikiran-pemikiranmu. Saat ini kamu tidak mengetahui bagaimana cara menghentikan pemikiran-pemikiranmu. Sejak waktu kamu bangun sampai waktu kamu mau tidur, kamu tidak pernah berhenti berpikir. Ketika kamu berpikir tentang hal-hal yang baik, itu oke, tidak ada masalah, tetapi ketika kamu berpikir tentang hal-hal yang

buruk, dan kamu tidak dapat menghentikannya, kamu akan terus menciptakan perasaan-perasaan buruk untuk dirimu sendiri. Jika kamu mengetahui bagaimana cara menghentikan pemikiran-pemikiran burukmu, ketika kamu berpikir tentang hal-hal yang buruk, hal-hal yang membuatmu tidak bahagia, kamu seharusnya menghentikan pemikiran-pemikiran buruk tersebut. Jika kamu tidak belajar bermeditasi, kamu tidak akan mampu menghentikan pemikiran-pemikiran buruk tersebut. Kamu seharusnya mencoba mempelajari mata pelajaran ini. Mata pelajaran ini sangatlah penting bagi kesejahteraanmu; karena tidak peduli berapa pun yang kamu miliki, kamu masih bisa menjadi tidak bahagia. Jadi, tidaklah penting apa yang kamu miliki atau apa yang kamu tidak miliki; apa yang kamu pikirkanlah yang penting.

Pertama-tama, kamu mau menghentikan pikiranmu agar tidak memikirkan yang buruk. Kamu tidak mau pikiran tersebut berpikir dan membuatmu merasa buruk. Begitu kamu mengetahui bagaimana cara menghentikan ini, hal selanjutnya adalah kamu mengajari pikiranmu untuk berpikir dengan cara yang akan membuatmu merasa baik di sepanjang waktu. Dalam rangka untuk merasa baik di sepanjang waktu, kamu harus berpikir sesuai dengan realitas. Realitas adalah sesuatu yang kamu harus pelajari. Realitas yang kamu harus pelajari adalah realitas tentang kehidupanmu. Apakah kehidupanmu? Apakah masa depanmu? Apakah yang akan terjadi padamu? Apakah yang akan terjadi pada tubuhmu? Inilah sesuatu yang kita semua harus alami cepat atau lambat. Jika kita dapat mengajari pikiran kita untuk berpikir sesuai dengan realitas, maka pikiran kita tidak akan merasa sedih. Sebagai contoh, akhirnya semua orang akan menjadi tua, seperti ayahmu atau ibumu. Semakin mereka menjadi

tua, semakin mudah mereka menjadi sakit, dan akhirnya semua harus meninggal. Jika kita tidak dapat menerima realitas ini dan kita mencoba untuk menentangnya, itu hanya akan menciptakan banyak perasaan buruk. Jika kamu dapat menerima realitas tersebut, jika kamu dapat bermeditasi, kamu dapat menemukan sesuatu yang kamu belum pernah ketahui sebelumnya, bahwa kamu bukanlah tubuh. Tubuh adalah sekadar perpanjangan dari sesuatu yang kita gunakan sebagai sebuah alat. Tubuh adalah seperti seorang pelayan. Kita adalah majikan.

Siapakah kita? Kita adalah ia yang berpikir. Ketika kamu bermeditasi, kamu akan menemukan diri-sejatimu bahwa kamu bukanlah tubuh. Ketika pikiranmu menjadi sepenuhnya tenang dan diam, tidak memiliki pemikiran apa pun, maka kamu akan menemukan adanya orang lain selain tubuhmu. Orang ini adalah ia yang berpikir, yang mengetahui, yang sedang berkomunikasi saat ini antara kamu dan saya. Bukanlah tubuh yang sedang berkomunikasi. Tubuh hanyalah sebuah medium, pikiranlah yang sedang berkomunikasi dengan pikiran yang lain. Saya berbicara, suara saya pergi menuju telingamu, dan bunyinya pergi ke dalam pikiranmu. Pikiranlah yang mengetahui apa yang saya katakan, bukan tubuh. Pada akhirnya, jika kamu mempelajari, kamu akan menyadari diri-sejati tersebut. Diri-sejati inilah yang berlanjut setelah tubuh meninggal. Jika kamu mengetahui kebenaran tersebut, maka kamu tidak akan takut terhadap meninggalnya tubuh, karena tubuh bukanlah kamu, tubuh adalah pelayanmu. Tubuhmu adalah seperti pelayanmu. Kamu tidak meninggal bersama tubuhmu. Jika kamu tidak bermeditasi dan kamu tidak mempelajari realitas ini, kamu akan berpikir bahwa kamu adalah tubuh,

sehingga apa pun yang terjadi pada tubuhmu, kamu akan merasa sedih, atau apa pun yang terjadi pada tubuh orang yang kamu cintai, seperti orang tuamu, kamu akan merasa sedih. Kamu seharusnya menyadari bahwa tubuh hanyalah seorang pelayan, tubuh bukanlah pikiran itu sendiri. Pikiran itu sendiri masih ada, tetapi tanpa pelayan. Ketika tubuh meninggal, pikiran masih ada. Pikiran ini yang terus berlanjut, akan mengambil sebuah kelahiran yang baru, sebuah tubuh yang baru. Persis seperti apa yang kamu lakukan 15 atau 17 tahun yang lalu ketika kamu datang ke dunia ini, kamu meninggalkan tubuh lamamu. Kamu datang dan menemukan sebuah tubuh yang baru di dalam rahim ibumu. Inilah siklus kelahiran kembali yang kita semua lalui. Ketika tiba waktunya untuk berganti dengan sebuah tubuh yang baru, kita melewati banyak kesedihan. Jika kita mengetahui kebenaran ini, kita tidak akan sedih, karena kita mengetahui itu sekadar urusan berganti dengan sebuah tubuh yang baru, layaknya berganti dengan sebuah mobil yang baru. Mobil lamamu rusak, kamu tidak dapat mengendarainya lagi, maka kamu membuang mobil lama itu dan kamu membeli sebuah mobil yang baru. Pengemudinya tidak meninggal bersama mobil tersebut. Inilah sesuatu yang kamu seharusnya pelajari dan cobalah untuk melihatnya di dalam meditasimu.

Melihat adalah jauh lebih penting dibanding mendengar. Apa yang kamu dengar tidaklah semeyakinkan apa yang kamu lihat. Satu-satunya cara kamu dapat melihatnya, adalah ketika kamu bermeditasi. Ketika kamu menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir, maka pikiranmu untuk sementara waktu akan tidak melekat terhadap tubuhmu. Terkadang tubuhmu akan lenyap dari kesadaranmu. Yang tersisa hanya tinggal diri-kamu, kamu adalah ia yang mengetahui. Kesadaran

adalah ia yang mengetahui, ia yang berpikir. Inilah pikiran. Terkadang kita menyebutnya roh. Ketika tubuh hancur terurai, roh tersebut berlanjut ke tubuh berikutnya. Di perjalanan, kamu mungkin harus pergi melalui pengalaman-pengalaman baik dan pengalaman-pengalaman buruk. Itu bergantung pada apa yang kamu telah lakukan ketika kamu masih hidup. Jika kamu melakukan hal-hal buruk, jika kamu membunuh, kamu mencuri, kamu melakukan perbuatan dosa, kamu akan memiliki pengalaman-pengalaman buruk layaknya mimpi-mimpi buruk.

Ketika kamu tidak memiliki tubuh, pikiran seperti di dalam sebuah keadaan yang seperti-mimpi. Kamu seperti pergi melewati mimpi-mimpi, mimpi-mimpi indah dan mimpi-mimpi buruk. Jika kamu melakukan *kamma* baik, seperti memberikan uang kepada orang lain, menolong orang lain, membuat orang lain bahagia, kamu akan memiliki mimpi-mimpi indah sebelum kamu bangun dengan sebuah tubuh yang baru. Ketika tubuh meninggal, itu seperti masuk ke dalam sebuah tidur yang panjang. Ketika kamu sedang tidur, kamu memiliki mimpi-mimpi indah dan mimpi-mimpi buruk sampai kamu memperoleh sebuah tubuh yang baru. Terkadang kamu tidak mendapatkan tubuh seorang manusia, kamu mendapatkan tubuh seekor binatang sebagai hasil dari *kamma* burukmu. Terkadang kamu mungkin mendapatkan tubuh seekor kucing, seekor burung, atau seekor anjing, maka kamu akan harus menunggu sampai anjing dan kucing itu mati sebelum kamu pergi dan mendapatkan sebuah tubuh yang baru. Cobalah untuk tidak melakukan *kamma* buruk apa pun seperti membunuh, mencuri, berbohong. Inilah *kamma* yang akan membuatmu menjalani kelahiran sebagai seekor binatang. Jika kamu mau datang kembali sebagai

seorang manusia, kamu harus mencoba menjaga lima aturan moralitas: pantang dari membunuh; mencuri; berperilaku seksual yang keliru, seks di luar nikah; berbohong; dan minum minuman keras. Inilah perbuatan-perbuatan buruk yang akan mengirimmu ke dalam mimpi-mimpi buruk dan kemudian kamu akan terlahir kembali dengan tubuh seekor binatang sampai kamu telah melunasi *kamma* burukmu, kemudian kamu dapat datang kembali dan mengambil kelahiran sebagai seorang manusia. Itu seperti sebelum kamu terlahir kembali ke dalam tubuh ini, kamu mungkin pernah menjadi seekor binatang atau sesuatu untuk sementara waktu, tetapi kamu tidak dapat mengingatnya. Jika kamu telah melakukan *kamma* baik, kamu mungkin pernah berada di dalam suatu lingkungan yang berbeda, kamu mungkin pernah menjadi suatu jenis makhluk spiritual yang berbeda, kita menyebutnya makhluk-makhluk surgawi. Entah makhluk surgawi ini atau makhluk-makhluk lainnya, itu akhirnya akan berakhir dan datang kembali sebagai seorang manusia lagi. Kamu mau memiliki sebuah masa depan yang lebih baik, kamu seharusnya menghindari melakukan *kamma* buruk, mempertahankan lima aturan moralitas, melakukan *kamma* baik, seperti menolong orang lain, membuat orang lain bahagia. Janganlah menyakiti orang lain.

Umat awam: Mengapa terkadang seseorang memiliki mimpi buruk?

Than Ajahn: Itu dikarenakan *kamma* buruknya. Dia telah melakukan sesuatu yang buruk di masa lalu dan sesuatu yang buruk itu terbenam di dalam pikirannya. Ketika dia tidur, ini muncul ke permukaan. Sesuatu yang buruk itu ada dalam bawah sadar.

Umat awam: Dapatkah kita memperbaikinya?

Than Ajahn: Kamu tidak dapat memperbaikinya. Satu-satunya cara untuk menanganinya adalah dengan sekadar mengetahui bahwa itu sekadar sebuah mimpi, janganlah mencoba untuk menyingkirkannya karena itu akan membuatmu lebih tidak bahagia. Cukup terima itu sebagaimana itu adanya. Itu seperti ketika kamu tidak belajar, kamu mendapatkan nilai yang buruk. Tidak ada hal yang kamu dapat lakukan terhadapnya, kamu sekadar harus menerimanya. Jika kamu tidak mau memiliki nilai yang buruk, cobalah belajar lebih keras. Jika kamu tidak mau memiliki mimpi-mimpi yang buruk, cobalah berbelas kasih, lebih gemar menolong, buatlah orang lain bahagia, bantulah orang lain. Janganlah menyakiti orang lain. Apa pun yang kamu lakukan, itu terbenam di dalam pikiranmu dan ketika kamu tidur, hal-hal ini akan balik datang kembali. Apa pun yang kamu lakukan kepada orang lain, itu akan sebaliknya datang kembali kepadamu, seperti sedang melihat ke dalam sebuah cermin. Ketika kamu tersenyum, gambar di dalam cermin akan tersenyum kembali kepadamu. Ketika kamu melakukan sesuatu yang buruk kepada orang lain, itu akan datang kembali kepadamu. Orang lain yang kamu telah sakiti akan membalas menyakitimu.

Lakukanlah *kamma* baik. Itu artinya janganlah menyakiti orang lain, buatlah orang lain bahagia, bantulah orang lain. Jika kamu melihat seseorang yang memerlukan bantuan dan kamu dapat membantunya, lakukanlah. Jika kamu memiliki lebih, kamu membagikannya dengan orang lain. Janganlah melekat pada apa yang kamu miliki, karena ketika kamu mati, kamu toh tidak dapat membawanya bersamamu. Jika

kamu membagikannya, itu menciptakan perasaan-perasaan baik dan memori-memori yang baik, dan ketika kamu tidur, kamu akan bermimpi sebuah mimpi yang indah. Kamu akan bermimpi tentang orang-orang yang membantumu, berbagi hal-hal denganmu. Di kehidupan nyata kamu, ketika kamu bertemu kesukaran, akan ada orang-orang yang datang membantumu. Inilah kerja *kamma*. Apa pun yang kamu lakukan, kamu akan memperoleh hasilnya. Apakah kamu paham?

Buddhisme adalah ilmu pengetahuan yang paling maju. Kamu dapat mempelajari segala jenis mata pelajaran, tetapi semua mata pelajaran ini tidak dapat mengajarimu bagaimana cara hidup dengan bahagia karena semua mata pelajaran ini tidak memahami sifat kerja dari pikiran. Hanya Buddha yang telah benar-benar memahami sifat kerja dari pikiran, bagaimana pikiran dapat membuatmu bahagia dan bagaimana pikiran dapat membuatmu sedih. Tidak ada ilmu pengetahuan ataupun mata pelajaran lain di dunia ini yang mengajarimu bagaimana cara memperlakukan pikiran ini. Kamu seharusnya menganggap dirimu beruntung telah bertemu ajaran Buddha. Kita memiliki beberapa orang yang tinggal di dunia Barat, ketika mereka telah mempelajari ajaran Buddha, mereka datang ke sini untuk memperdalam studi mereka dan menjadi seorang bhikkhu. Saat ini kita memiliki dua orang asing yang sedang belajar dan tinggal di sini. Mereka sudah siap untuk menjadi bhikkhu. Satu dari Amerika, satu dari Perancis. Mereka mempelajari Buddhisme di luar negeri dan mereka mau memperdalam studi mereka. Belajar adalah sekadar bagian dari perjalanan, bagian lainnya adalah menerapkan apa yang mereka telah pelajari. Mereka mau menjadi bhikkhu agar mereka dapat memiliki seluruh

waktu untuk bermeditasi. Kamu memerlukan waktu yang banyak untuk bermeditasi, akhirnya untuk menghentikan pikiran agar tidak berpikir dan untuk mampu menemukan diri-sejatimu, menemukan rohmu, pikiranmu. Saat ini kamu tidak melihat pikiranmu atau rohmu, karena kamu hanya terus melihat pada tubuhmu, sehingga kamu berpikir kamu adalah tubuh. Ketika kamu bermeditasi, tubuh lenyap, dan kemudian pikiran tersebut tampak. Jika kamu masih belum dapat bermeditasi, kamu seharusnya setidaknya mempercayai apa yang Buddha katakan. Kamu seharusnya mempercayai kebenaran ini dan cobalah untuk melakukan *kamma* baik agar kamu dapat setidaknya menciptakan perasaan-perasaan baik, mimpi-mimpi indah. Jika kamu melakukan *kamma* buruk, kamu akan memiliki perasaan-perasaan buruk dan ketika kamu bermimpi, kamu akan memiliki mimpi-mimpi buruk.

Apakah kamu memiliki pertanyaan yang lain? Apakah kamu mau rehat dan menjadi bhikkhuni selama satu tahun? Kamu akan belajar banyak.

Umat awam: Bagi murid-murid yang akan lulus tahun ini, dan berpartisipasi dalam kompetisi berkuda, apakah Than Ajahn memiliki nasihat untuk mereka?

Than Ajahn: Apa pun yang kamu lakukan, cobalah untuk fokus dan berkonsentrasi pada apa yang kamu lakukan. Jangan biarkan pikiranmu memikirkan hal-hal yang lain. Kamu akan tampil dengan lebih baik jika kamu fokus pada aktivitas apa pun yang sedang kamu lakukan pada saat itu. Jika kamu tidak fokus, kamu bisa menjadi salah. Jika kamu sedang menunggangi kuda dan kamu berpikir tentang apa

yang ibumu katakan kepadamu pagi ini, kamu sedang tidak berkonsentrasi pada apa yang kamu sedang lakukan dan hal-hal bisa menjadi salah. Cobalah untuk memfokuskan pikiranmu di saat ini, lupakanlah masa lalu, lupakanlah masa depan, selalulah berada di sini dan kini. Maka, apa pun yang kamu lakukan, itu akan selalu tepat, tidak ada hal yang bisa salah. Hal-hal menjadi salah karena kamu tidak sedang berkonsentrasi pada apa yang sedang kamu kerjakan. Sebagai contoh, ketika kamu sedang mengemudi, dan jika kamu sedang melamun dan berpikir tentang suatu hal yang lain, dan ketika seseorang menyeberang jalan, kamu tidak dapat menghentikan mobilmu tepat waktu. Selalulah mencoba untuk berkonsentrasi pada apa pun yang kamu sedang kerjakan.

(Than Ajahn bertanya kepada seorang anak kecil laki-laki, murid kelas 3 SD.)

Than Ajahn: Kamu mau menjadi apa ketika kamu besar?

Murid muda: Saya tidak yakin.

Than Ajahn: Jadilah anak laki-laki yang baik. Hanya itu saja yang kamu harus lakukan. Anak laki-laki yang baik melakukan *kamma* baik. Janganlah menyakiti orang lain. Perlakukanlah orang lain dengan cara seperti yang kamu mau orang lain perlakukan kepadamu. Jika kamu mau orang lain berlaku baik kepadamu, kamu harus berlaku baik kepada mereka.

Akhir dari tanya jawab.

~

ห้าม..ให้อาหารลิง
ระวัง! ลิงกัด

2

Umat Awam Asal Amerika Serikat

13 November 2014

Than Ajahn: Buddhisme adalah sebuah ilmu pengetahuan mental, berdasarkan pada hubungan-hubungan sebab dan akibat yang dapat dibuktikan. Buddha adalah orang pertama yang membuktikan hubungan-hubungan sebab dan akibat tersebut.

Kita terbuat dari pikiran dan tubuh. Pikiran dan tubuh adalah seperti saudara kembar: pikiran adalah kekal, tetapi tubuh adalah sementara. Pikiran datang dari kehidupan-kehidupan sebelumnya dan mengambil kepemilikan atas tubuh pada saat pembuahan. Setelah berhentinya tubuh, pikiran berlanjut ke tubuh yang lain. Sesederhana itu.

Di satu level, semua agama mirip, semua agama mengajarimu untuk berbuat baik dan pantang dari menyakiti orang lain. Semua agama berdasarkan pada sebab dan akibat. Kebahagiaan atau perasaan-perasaan baik muncul dari melakukan yang baik; penderitaan atau perasaan-perasaan buruk muncul dari melakukan yang buruk.

Ada tiga perbuatan pokok: perbuatan dengan pemikiran (perbuatan mental), perbuatan dengan ucapan, dan perbuatan dengan tubuh. Hasil-hasil dari perbuatan-perbuatan ini semua datang kembali ke pikiran, yang mana merupakan aktor utamanya. Mulut dan tubuh adalah aktor-aktor sekunder. Untuk mengendalikan mereka, kita memerlukan sebuah "sistem pengerem". Sistem pengerem ini adalah "perhatian". Dengan perhatian, kita akan mengetahui apakah kita sedang berpikir yang baik atau berpikir yang buruk. Berpikir yang buruk artinya merugikan diri kita sendiri. Namun, terkadang kita tidak mengetahui apa yang buruk bagi kita karena kita bodoh batinnya, seperti ketika kita memakai narkoba. Jadi, kita memerlukan kebenaran untuk menghentikan kebodohan batin kita.

Kita harus mempelajari kebenaran dari orang-orang yang telah mengetahui kebenaran, seperti Buddha atau murid-murid beliau yang tercerahkan. Orang-orang yang belum membuktikan kebenaran akan harus belajar dari orang-orang yang telah membuktikan kebenaran. Pengetahuan yang kita dapatkan dari universitas tidak mengajari kita apa yang baik dan apa yang buruk. Itu adalah ilmu pengetahuan yang membodohkan batin.

Umat awam: Apakah yang dapat kita perbuat dengan orang-orang yang memiliki kebodohan batin?

Than Ajahn: Jika orang-orang tersebut tidak dapat diajar, kamu harus membiarkan mereka sendiri. Buddhisme tidak bertujuan untuk mengubah orang. Jika mereka bersedia mendengarkan, maka kamu dapat mengajari mereka. Kita mempertimbangkan hal-hal secara logis di dalam

Buddhisme. Kita harus mendidik pikiran untuk mengetahui apa yang benar dan apa yang salah, dan kemudian berhenti dari perbuatan-perbuatan buruk dan melakukan hanya perbuatan-perbuatan baik.

Kita harus menerapkan pengendalian diri dalam memperoleh hal-hal, karena kita biasanya memperoleh lebih dari apa yang kita perlukan. Keserakahan yang datang dari kebodohan batin mendatangkan kebencian. Ketika kamu tidak mendapatkan apa yang kamu mau, kamu menjadi marah. Jika kamu telah mengalami kekuatan menenangkan dari pikiranmu, kamu akan puas hati. Kamu tidak akan mau apa pun selain empat kebutuhan hidup: makanan, pakaian, tempat bernaung, dan obat-obatan.

Tubuh menjadi tua, menjadi sakit, dan mati, tetapi pikiran tidak. Pikiran adalah kekal dan tidak hancur layaknya tubuh. Pikiran pergi dari satu kehidupan ke kehidupan lain dikarenakan keinginan untuk sebuah tubuh yang baru. *Kamma* akan menentukan jenis tubuh apa yang kamu akan miliki di kehidupan selanjutnya. Pikiran dapat ada dengan dirinya sendiri tanpa memiliki sebuah tubuh. Kita semua memiliki sebuah tubuh karena kita masih memiliki keinginan-keinginan indrawi. Kita memerlukan tubuh untuk mengalami lima objek indra: pemandangan-pemandangan, suara-suara, bau-bau, rasa-rasa, dan objek-objek sentuh. Jika kita berpraktik meditasi, kita dapat melenyapkan keinginan-keinginan ini, dan kemudian tidak ada lagi keperluan untuk memiliki sebuah tubuh. Oleh karena itu, tidak ada kelahiran kembali. Untuk melakukan ini secara sukses, kita harus hidup layaknya seorang bhikkhu—sebuah kehidupan tanpa kesenangan-kesenangan indrawi.

Umat awam: Masih bisakah kita bermeditasi tanpa menjadi bhikkhu?

Than Ajahn: Ya, saya mulai bermeditasi sebagai seorang umat awam dan menjadi ketagihan dengan meditasi. Agar bisa praktik sepanjang hari, saya harus meninggalkan pekerjaan saya dan menjadi seorang bhikkhu. Ketika kamu menjadi seorang bhikkhu, kamu tidak harus bekerja karena segala hal sudah dibayarkan oleh para umat awam.

Kamu akan menjadi bahagia dan puas hati ketika kamu bermeditasi. Ketika kamu bermeditasi, kamu sedang menukar cara hidupmu yang lama dengan cara hidup yang baru. Pada akhirnya, kamu akan sepenuhnya berganti. Saat ini kami memiliki dua orang Barat yang sedang menunggu untuk ditahbis bulan depan. Satu dari Atlanta, Georgia, dan satu lagi dari Coutras, Perancis.

Saya telah tinggal di sini 27 tahun, dan telah menjadi bhikkhu selama 39 tahun. Februari berikutnya (2015), itu akan menjadi 40 tahun. Saya menghabiskan sembilan tahun di bagian timur laut Thailand mempelajari meditasi, dan kemudian saya pindah ke sini agar dekat dengan kampung halaman saya di Pattaya. Orang-orang menjadi bhikkhu karena kehidupan perumah tangga penuh dengan masalah. Sebagai seorang bhikkhu, saya harus bersahaja dan prihatin, menerima hal-hal seiring mereka datang, tanpa air leding, tanpa listrik, dan tanpa kemudahan-kemudahan. Saya hanya memiliki 1 set jubah.

Akhir dari tanya jawab.

~

Umat Awam Asal Singapura dan Malaysia

14 November 2014

Dalam Buddhisme, kita memiliki dua level praktik: level pembuat jasa kebajikan dan level meditator. Jika kamu adalah seorang pembuat jasa kebajikan, maka kamu akan melakukan *dāna* dan menjaga lima aturan moralitas. Jika kamu adalah seorang meditator, kamu menjaga delapan aturan moralitas dan kamu bermeditasi, kamu mengembangkan *samatha-bhāvanā* dan *vipassanā-bhāvanā*. Jika kamu adalah seorang meditator, kamu seharusnya tinggal di satu tempat, diam di sana, janganlah pergi ke mana-mana karena pikiranmu tidak bisa sunyi, tidak bisa menjadi diam, jika kamu berpindah-pindah tempat.

Jika kamu pergi ke vihara-vihara yang berbeda untuk membuat jasa kebajikan, untuk memberikan *dāna*, maka kamu tidak dapat mengembangkan meditasi dengan efisien. Kamu harus memutuskan kamu mau menjadi apa. Jika kamu masih mau melakukan *dāna*, maka kamu harus menerima fakta bahwa kamu tidak akan mampu mengembangkan meditasi dengan efektif. Jika kamu mau menjadi seorang meditator, maka kamu harus melupakan pergi ke vihara-

vihara yang berbeda untuk memberi *dāna*, kamu harus berdiam di sebuah tempat yang terasing, sendirian, dan berkonsentrasi pada pengembangan perhatianmu. Karena jika kamu tidak memiliki perhatian, kamu tidak akan pernah mendapatkan hasil sama sekali dari meditasimu. Kamu dapat duduk berjam-jam dan kamu tidak mendapatkan apa-apa karena pikiranmu terus berpikir tentang ini dan itu.

Jika kamu mau menenangkan pikiranmu, membuat pikiranmu damai dan bahagia, kamu harus memfokuskan pikiranmu pada satu objek. Kamu tidak dapat berpikir dengan tanpa arah tentang ini dan itu. Kamu harus merapalkan nama Buddha: '*Buddho*', '*Buddho*', '*Buddho*' di sepanjang waktu, tidak hanya ketika kamu duduk, tetapi kamu harus mengembangkannya sejak waktu kamu bangun sampai waktu kamu mau tidur. Jadi, ketika kamu bangun, ketika kamu membuka matamu, kamu harus segera mulai mengembangkan perhatian. Kamu harus segera mulai merapalkan nama Buddha: '*Buddho*', '*Buddho*' secara mental. Ketika kamu akan mulai melakukan kesibukanmu, mulai dari waktu ketika kamu membuka matamu, kamu mulai merapalkan nama Buddha: '*Buddho*', '*Buddho*'. Seiring kamu bangun dan menuju kamar mandi untuk membersihkan diri, untuk mandi, untuk mengenakan pakaian, kamu harus merapalkan '*Buddho*', '*Buddho*' di sepanjang waktu. Inilah apa yang kamu harus lakukan jika kamu mau memiliki perhatian, jika kamu mau berhasil dalam meditasimu.

Sasaran meditasi adalah untuk menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir. Ketika kamu menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir, pikiranmu akan berkumpul, pikiranmu akan

menjadi satu dan kamu akan menjadi damai dan bahagia. Kamu akan menemukan diri sejatimu, pikiran tersebut, yang mana bukanlah tubuh. Ketika pikiran berhenti berpikir, kamu akan melihat pikiran yang sejati, ia yang mengetahui. Jika kamu terus berpikir, kamu tidak akan melihat ia yang mengetahui, kamu justru akan melihat pemikiran-pemikiranmu, persis seperti ketika kamu mau melihat layar televisi, kamu harus mematikan televisi tersebut, kemudian kamu dapat melihat layar di mana tidak ada gambar pada layar tersebut. Jika kamu menyalakan televisi, kamu tidak tahu terlihat seperti apakah layar tersebut; kamu tidak dapat melihat layar tersebut karena gambar-gambar akan dilapiskan pada layar tersebut. Sama halnya dengan pikiran. Kamu tidak akan melihat pikiran dalam bentuk sejatinya jika kamu terus berpikir. Kamu malahan akan melihat pemikiran-pemikiranmu dan bukan pikiran, dan kamu tidak mengetahui apa pikiran tersebut sesungguhnya.

Ketika kamu bermeditasi, dan ketika kamu menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir, maka kamu akan dapat mengetahui pikiran, ia yang mengetahui, si pengetahu. Di sinilah kamu akan belajar untuk menjadi pikiran dan bukan berada di dalam pemikiran-pemikiranmu. Kamu seharusnya menjadi pikiran karena pemikiran-pemikiranmu adalah sekadar ilusi-ilusi, pemikiran-pemikiranmu tidaklah nyata. Kita pikir kita adalah seseorang. Kita pikir kita adalah pria, wanita, orang Singapura, orang Thai, tetapi ini semua adalah ilusi, mereka tidaklah nyata. Hal yang nyata adalah bahwa kita semua adalah ia yang mengetahui, kita adalah si pengetahu. Pikiran itulah si pengetahu.

Jika kita semua mengetahui bahwa kita adalah sama, maka tidak akan ada masalah. Masalahnya adalah bahwa kita berpikir kita berbeda, dan kemudian kita mulai berselisih karena kita memiliki pemikiran-pemikiran yang berbeda. Kita berpikir seperti ini dan mereka berpikir seperti itu, dan ketika pemikiran-pemikiran berbeda tersebut berbenturan, itu menciptakan masalah-masalah. Namun, tidak akan ada masalah, jika kita semua mengetahui bahwa kita adalah sama—kita adalah si pengetahu—dan bahwa kita semua sama-sama memerlukan hal yang sama, yaitu kedamaian pikiran, bukan kekayaan, uang, status, hal-hal, ataupun orang lain.

Kekayaan, uang, status, hal-hal, ataupun orang lain tidak benar-benar membuatmu bahagia, hal-hal ini membuatmu sedih karena hal-hal ini adalah sementara dan tidak kekal. Ketika kamu memperoleh hal-hal ini, kamu bahagia. Ketika seseorang memberimu uang, kamu bahagia, tetapi ketika kamu kehilangan uang itu, kamu menjadi sedih. Dan cepat atau lambat, berapa pun uang yang kamu miliki, suatu hari kamu harus kehilangan semua uang itu karena kehidupan adalah sementara, tubuhmu adalah sementara. Ketika kamu kehilangan tubuhmu, kamu kehilangan segala hal yang kamu telah peroleh. Jadi, hal-hal ini bukanlah kebahagiaan yang sebenarnya. Kebahagiaan yang sebenarnya adalah ketika pikiran berada dalam keadaan damainya. Kamu harus membuat pikiran damai, berhenti berpikir. Ketika kamu sudah sampai di titik itu, kamu tidak harus memiliki uang, status, seorang suami atau istri, kamu tidak harus memiliki apa-apa.

Jadi, apa yang meditasi lakukan adalah untuk menemukan diri sejatimu, untuk menemukan kebutuhan sejatimu, hal yang benar-benar baik untukmu. Ketika kamu bermeditasi, ketika pikiranmu menjadi damai dan tenang, kamu menemukan kedamaian pikiran. Kamu menemukan kebahagiaan sejati dari kedamaian pikiran. Kebahagiaan yang sebenarnya ini, kedamaian pikiran ini tidaklah sementara; kedamaian pikiran itu bertahan selamanya karena kedamaian pikiran itu tinggal bersama pikiran dan pikiran bertahan selamanya. Pikiran tidaklah sama seperti tubuh.

Ketika tubuh mati, apa yang terjadi pada pikiran? Pikiran pergi mencari sebuah tubuh baru, pikiran menjadi terlahir kembali. Pikiran tidak mati bersama tubuh. Namun, karena pikiran masih memiliki kebodohan batin, pikiran pergi mencari jenis kebahagiaan yang keliru, mendapatkan kebahagiaan dengan mengumpulkan uang, atau memiliki status yang baik, dan kamu memerlukan sebuah tubuh untuk memperoleh semua hal ini. Ketika tubuh mati, pikiranmu masih mau memiliki hal-hal yang sejenis dengan yang kamu dahulu biasa miliki; jadi, pikiran akan masih mencari sebuah tubuh yang baru. Itulah alasan mengapa kita senantiasa terus menjadi terlahir kembali.

Ketika kita kehilangan tubuh ini, kita akan pergi dan mencari sebuah tubuh yang baru, tetapi sebelum kita bisa mendapatkan sebuah tubuh yang baru, kita terlebih dahulu harus membayar *kamma* kita. Jika kita telah menumpuk *kamma* buruk, maka kita akan terlahir kembali sebagai makhluk-makhluk yang tidak diharapkan seperti binatang

atau masuk neraka. Jika kita melakukan *kamma* baik, kita akan pergi ke surga terlebih dahulu, sebelum kita turun kembali dan terlahir kembali sebagai seorang manusia lagi. Jadi, inilah yang terjadi setelah tubuh meninggal. Pikiran harus membayar kembali apa pun yang pikiran telah lakukan, melunasi utang *kamma* pikiran itu yang jatuh tempo. Jika kamu melakukan *kamma* buruk, kamu harus membayar utangmu. Jika kamu melakukan *kamma* baik, kamu pergi dan menerima imbalan-imbalanmu. Dan ketika kamu telah menghabiskan utang-utang *kamma* atau imbalan-imbalan *kamma* kamu, maka kamu datang kembali menjadi seorang manusia lagi.

Namun, jika kamu dapat bermeditasi dan membuat pikiranmu tenang dan damai, jika kamu dapat melenyapkan keinginanmu yang menyebabkanmu untuk terlahir kembali lagi dan lagi, maka kamu tidak harus terlahir kembali lagi, seperti Buddha dan murid-murid mulia beliau. Mereka tidak harus terlahir kembali lagi. Keadaan yang mereka miliki disebut *Nibbāna*. Inilah sasaran dari meditasi kita, untuk mencapai *Nibbāna*.

Nibbāna adalah damai dan kekal. *Nibbāna* bertahan lama dan kamu tidak harus mengalami setetes pun penderitaan. Namun, selama kamu masih menjadi terlahir kembali, kamu akan harus tunduk terhadap segala jenis penderitaan. Kamu menderita ketika kamu menjadi tua, menjadi sakit, dan mati. Kita tidak akan mengetahui hal-hal ini tanpa ajaran Buddha. Jika kita tidak memiliki Buddhisme untuk mengajari kita, kita akan melakukan hal-hal yang sama lagi dan lagi.

Kita telah dan sedang mengejar jenis kebahagiaan yang keliru seperti uang, status, kepemilikan-kepemilikan, orang-orang, dan kesenangan yang kita dapatkan dari melihat, mendengar, mengendus, merasa, dan menyentuh. Namun, jenis-jenis kebahagiaan ini adalah sementara, jenis-jenis kebahagiaan ini tidak pernah membuatmu kenyang, kamu akan selalu lapar untuk mendapatkan lebih banyak. Dan, rasa lapar ini akan mendorongmu untuk menjadi terlahir kembali ketika tubuh ini meninggal.

Ketika kamu bertemu ajaran Buddha, kamu memiliki keyakinan dan mengikuti ajaran beliau dengan melepaskan kebahagiaan yang keliru tersebut yang kamu telah dan sedang peroleh. Ini karena kamu mengetahui bahwa kebahagiaan dari indra-indra bukanlah jenis kebahagiaan yang sebenarnya. Jika kamu mau mengembangkan jenis kebahagiaan yang benar, kamu akan harus melepaskan uang, kepemilikan-kepemilikan, status kamu dan menjadi seorang meditator. Itulah tujuan dari *dāna*.

Tujuan sebenarnya dari *dāna* adalah untuk melepaskan semua uangmu, tidak mengandalkan uangmu untuk membuatmu bahagia karena uang itu tidak bisa membuatmu bahagia. Bukannya membuatmu bahagia, uang membuatmu tidak bahagia karena mencari uang tidaklah mudah. Kamu harus bekerja keras untuk memperoleh uang dan ketika kamu mendapatkan uang, kamu menghabiskannya dengan cepat. Kebahagiaan yang kamu dapatkan dari menghabiskan uang sangatlah singkat. Kamu menghabiskannya dan uang itu lenyap dan kemudian tidak ada lagi uang yang tersisa, maka kamu harus kembali bekerja keras lagi untuk mendapatkan uang. Jadi, ini bukanlah jenis kebahagiaan yang benar.

Untuk memiliki jenis kebahagiaan yang sebenarnya, kamu harus bermeditasi sampai pikiranmu menjadi damai dan tenang. Kamu tidak harus memiliki uang untuk memiliki jenis kebahagiaan yang sebenarnya ini. Yang kamu harus lakukan hanyalah memiliki waktu untuk bermeditasi. Kamu memerlukan sebuah lokasi yang sunyi untuk bermeditasi, itu saja yang kamu perlukan. Menjadi seorang bhikkhu adalah cara yang terbaik. Ketika kamu menjadi seorang bhikkhu, kamu memiliki sebuah tempat yang sunyi untuk bermeditasi. Kamu tidak harus khawatir tentang pembayaran untuk makanan, tempat tinggal, pakaian, obat-obatan kamu, karena semua itu telah disediakan semua oleh komunitas Buddhis, oleh orang-orang yang suka melakukan *dāna*, tetapi tidak suka bermeditasi, seperti kamu. Kamu suka memberikan *dāna* kepada para bhikkhu agar para bhikkhu dapat bermeditasi, tetapi akhirnya ketika kamu mau menjadi seorang bhikkhu atau seorang meditator, kamu harus berhenti memberikan *dāna*, kamu harus mendermakan semua uang yang kamu tidak perlukan agar kamu tidak memiliki kekhawatiran sama sekali. Kamu tidak harus menjaga uangmu lagi, maka kamu akan memiliki seluruh kehidupan untuk bermeditasi. Ketika kamu memiliki waktu dan tempat yang sunyi untuk bermeditasi, kamu akan akhirnya membuat pikiranmu damai, tenang, dan menjadi satu. Ketika pikiranmu menjadi satu, kamu mengetahui bagaimana cara merawat pikiranmu, bagaimana menjaga pikiran damai dan bahagia di sepanjang waktu. Jadi, inilah apa yang kamu harus lakukan.

Ketika kamu pertama mulai sebagai seorang pengikut Buddhis, itu seperti pergi ke sekolah. Kamu harus mulai pergi ke tingkat TK dan kemudian kamu bergerak naik ke

SD, SMP, dan akhirnya ke perguruan tinggi dan universitas. Jadi, ketika kamu pertama mulai sebagai seorang Buddhis, kamu diberi tahu untuk memberikan *dāna* dan menjaga lima aturan moralitas karena menjaga lima aturan moralitas lebih mudah dibanding menjaga delapan aturan moralitas dan bermeditasi. Setelah kamu sudah memberikan *dāna* dan menjaga lima aturan moralitas, maka kamu telah mengembangkan kekuatan batin untuk pergi ke level berikutnya. Jika kamu dapat mempertahankan lima aturan moralitas dan memberi dengan murah hati, dan kamu tidak mau menghabiskan uang untuk membeli kebahagiaan, maka kamu tidak harus banyak bekerja. Kamu dapat bekerja sekadar cukup untuk hidup, kamu tidak mau bekerja untuk menjadi kaya, untuk membeli sebuah rumah besar, untuk membeli sebuah mobil besar, atau untuk pergi ke mana-mana. Maka, kamu tidak harus bekerja terlalu keras. Kamu bekerja sekadar cukup untuk kamu hidup dan menjaga delapan aturan moralitas.

Jika kamu bermeditasi dan berhasil dalam mendapatkan beberapa hasil, itu akan membuatmu mau berpraktik lebih dan kemudian kamu akan mau menjadi seorang bhikkhu jika kamu seorang pria, atau seorang 'maychee' jika kamu seorang wanita, agar kamu dapat berpraktik penuh waktu tanpa harus khawatir tentang pergi bekerja, demi menghasilkan uang untuk membayar makanan, tempat tinggal, dan pengeluaran lainnya kamu. Kamu tidak memiliki pengeluaran apa-apa karena pengeluaran kamu sudah dibayarkan oleh para penyokong Buddhis yang lain. Jadi, inilah apa yang seharusnya kamu sasar, bukan sekadar melakukan *dāna* dari tahun ke tahun, dari tahun ke tahun. Kamu seharusnya mencoba menjaga delapan aturan

moralitas secara mingguan, seperti pada hari ibadah. Inilah hari ketika para Buddhis akan menjaga delapan aturan moralitas dan bukan sekadar lima aturan moralitas. Mereka akan bermeditasi dan bukan pergi keluar untuk mencari kebahagiaan di luar pikiran. Apa yang kamu mau adalah membawa pikiran menemukan kebahagiaan di dalam pikiran itu sendiri. Jadi, inilah yang orang-orang biasanya lakukan di Thailand. Mereka akan berdiam di vihara selama satu hari untuk menjaga delapan aturan moralitas, untuk mendengarkan ceramah-ceramah Dhamma, dan untuk bermeditasi, entah dengan berjalan atau duduk.

Sebelum kamu dapat bermeditasi dengan efektif, kamu harus mengembangkan perhatian. Kamu harus senantiasa berperhatian, dengan merapalkan nama Buddha, atau berperhatian terhadap gerak-gerik tubuhmu. Apa pun yang tubuhmu sedang lakukan, berfokuslah pada tindakan itu saja, dan janganlah membiarkan pikiranmu berpikir tentang hal-hal lain. Jika kamu dapat mempertahankan ini, maka ketika kamu duduk bermeditasi, kamu akan mampu mempertahankan fokusmu pada satu objek dan pikiranmu akan menjadi damai dan tenang. Ketika kamu memiliki kedamaian dan mengalami kebahagiaan dari memiliki kedamaian pikiran tersebut, kamu akan menemukan bahwa inilah jenis kebahagiaan yang terbesar, jauh lebih baik dibandingkan jenis kebahagiaan apa pun yang kamu pernah alami di dalam kehidupanmu. Ketika kamu mengalami ini, kamu mau memiliki lebih. Jadi, bukannya menjaga delapan aturan moralitas sekali seminggu, kamu mungkin menambahnya menjadi dua atau tiga kali seminggu. Kamu akan terus menambahnya dan mencoba bermeditasi lebih

banyak. Kamu mungkin mengurangi waktu kerjamu dan akhirnya kamu berhenti bekerja jika kamu pikir kamu memiliki cukup uang untuk menyokong praktikmu.

Jika kamu adalah seorang meditator, kamu tidak akan menghabiskan uang terlalu banyak karena kamu hanya perlu menghabiskannya pada kebutuhan hidup dan bukan pada benda-benda mewah. Yang kamu perlukan hanyalah sekadar makan sekali sehari. Kamu memiliki cukup pakaian. Kamu memiliki sebuah tempat untuk tinggal dan kamu tidak sakit. Jadi, kamu tidak harus menghabiskan uang. Jika kamu tidak harus menghabiskan uang, kamu tidak harus mencari uang, kamu tidak harus bekerja untuk mendapatkan uang. Sebaliknya, bukannya menghabiskan waktu mencari uang, kamu akan menghabiskan waktumu menciptakan kedamaian pikiran dengan mengembangkan perhatian. Kamu harus mengembangkan perhatian di sepanjang waktu dalam apa pun yang kamu lakukan, sejak waktu kamu bangun sampai waktu kamu mau tidur. Ketika kamu memiliki waktu, kamu duduk dan bermeditasi. Cobalah untuk duduk selama yang kamu bisa, sebanyak yang kamu bisa. Karena semakin banyak kamu melakukannya, semakin banyak hasil yang kamu akan dapatkan, semakin bahagia kamu jadinya, dan akhirnya kamu akan memiliki kebahagiaan di sepanjang waktu.

Kebahagiaan yang kamu peroleh dari meditasimu akan bertahan hanya ketika kamu sedang duduk bermeditasi, ketika pikiranmu menjadi terkonsentrasi dan damai. Akan tetapi, ketika pikiranmu keluar dari keadaan itu dan kembali ke keadaan normal, pikiran itu akan mulai berpikir dan memiliki keinginan-keinginan lagi. Ketika itu

terjadi, kedamaian pikiran yang kamu telah peroleh dari meditasimu lenyap. Jika kamu mau melindungi kedamaian pikiran itu, kamu harus menghentikan keinginanmu, kamu harus berhenti mengikuti apa yang keinginanmu mau kamu lakukan. Dalam rangka untuk melakukan ini, kamu perlu mengembangkan *vipassanā* atau wawasan.

Jika kamu belum dapat bermeditasi, cobalah untuk menjaga lima aturan moralitas, cobalah untuk memberikan *danā* terlebih dahulu dan cobalah untuk memberikan uang yang kamu tidak perlukan. Bukannya menggunakan uang untuk membeli barang-barang untuk membuatmu bahagia, Buddha mengatakan kamu seharusnya membagikannya dengan orang lain. Kebahagiaan yang kamu dapatkan dari membagikan uangmu adalah jauh lebih besar dibandingkan kebahagiaan yang kamu dapatkan dari menghabiskan uang dengan membeli barang-barang untuk dirimu sendiri. Dan ketika kamu memiliki kebahagiaan ini, kamu akan puas hatinya sampai pada level tertentu dan kamu dapat mempertahankan lima aturan moralitas dengan mudah. Jika kamu tidak dapat memberikan *danā* dan kamu mau mencari uang dan menyimpannya untuk dirimu sendiri, kamu akan menemukan menjaga lima aturan moralitas itu sulit karena ketika kamu bekerja, terkadang kamu menemukan bahwa menjaga lima aturan moralitas dapat menjadi sebuah halangan. Namun, jika kamu tidak perlu menghabiskan uang dengan membeli barang-barang untuk membuatmu bahagia, maka kamu tidak harus sepenuhnya disibukkan dengan mencari uang. Maka, kamu dapat menjaga lima aturan moralitas. Jika kamu sedemikian berhasrat untuk memperoleh uang dengan cara yang mudah dan cepat, kamu akan menemukan berbohong atau mencurangi orang lain itu

mudah demi mendapatkan uang yang kamu mau. Namun, jika kamu tidak terlalu memerlukan uang, maka kamu dapat menjaga aturan-aturan moralitas. Kamu akan hanya bekerja untuk mendapatkan uang dengan cara sedemikian rupa, sehingga kamu tidak harus berbuat curang, berbohong, atau bersikap tidak jujur.

Jadi, *danā* adalah level pertama yang akan membantumu untuk pergi ke level berikutnya, menjaga lima aturan moralitas. Jika kamu dermawan dan baik hati, bukannya memperoleh uang untuk dirimu sendiri, kamu akan membagikannya dengan orang lain. Ini memberimu suatu rasa kebaikan, suatu rasa bertanggung jawab. Apa pun yang kamu lakukan, kamu tidak mau merugikan orang lain. Jika kamu mau mencari uang, kamu mau memastikan bahwa uang ini bersih, tidak ternoda, dan tidak merugikan orang lain. Jadi, dengan memberikan *danā*, itu membuat pikiranmu berbelas kasih, baik hati, dan memiliki pertimbangan untuk orang lain. Maka, kamu akan mampu menjaga lima aturan moralitas.

Ketika kamu dapat mempertahankan lima aturan moralitas, kamu dapat bergerak naik untuk menjaga delapan aturan moralitas. Pertama-tama, kamu melakukannya sekali seminggu, di sebuah hari spesial seperti Hari Buddha ('Wan Phra'). Sekali seminggu para Buddhis akan berhenti bekerja, berhenti mencari uang dan menggunakan hari itu untuk membagikan uang yang mereka telah peroleh. Mereka akan datang ke vihara untuk mendengarkan ceramah-ceramah Dhamma dan bermeditasi. Ketika kamu berdiam di vihara, kamu memiliki sebuah lingkungan yang sesuai, yang bebas dari gangguan-gangguan. Jika kamu mencoba untuk

bermeditasi di rumah, kamu mungkin menemukannya sulit. Kamu mungkin bertemu gangguan-gangguan seperti orang-orang makan di malam hari, menonton televisi, menyalakan radio, memutar musik, dan akanlah sulit bagimu untuk bermeditasi dalam lingkungan-lingkungan semacam itu. Namun, jika kamu datang berdiam di vihara, atau di sebuah vihara hutan seperti di bukit gunung ini, kamu tidak akan memiliki banyak gangguan. Di bukit gunung ini, kita bahkan tidak memiliki listrik. Alasan kita tidak mau ada listrik sama sekali di sini adalah kita mau memotong sumber-sumber gangguan. Jika kamu memiliki listrik, kamu dapat memiliki televisi dan segala jenis gadget yang dapat menimbulkan gangguan-gangguan. Jadi, inilah guna dari vihara, sebuah tempat untuk bermeditasi, untuk menemukan kedamaian pikiran karena kebahagiaan yang muncul dari kedamaian pikiran adalah hal terbesar yang kamu akan alami.

Jika kamu pernah mengalami kebahagiaan yang muncul dari kedamaian pikiran, kamu tidak akan mau jenis kebahagiaan yang lain. Sebagai contoh, jika kamu terbiasa memiliki kebahagiaan dari hidup bersama pasanganmu, kamu akan mau meninggalkan mereka; jika kamu memiliki kebahagiaan dari menghabiskan uang dan membeli barang-barang, kamu akan mau menghentikannya, karena kebahagiaan-kebahagiaan itu tidaklah sebaik kebahagiaan yang kamu dapatkan dari kedamaian pikiran ini. Itulah alasan mengapa bagi mereka yang telah menemukan jenis kebahagiaan ini, mereka mau meninggalkan kehidupan sebagai seorang perumah tangga dan menjadi seorang bhikkhu. Mereka mau menjadi seorang meditator profesional karena mereka mau memiliki jenis kebahagiaan ini di sepanjang waktu. Dan, kamu

hanya dapat melakukan ini ketika kamu menjadi seorang bhikkhu. Karena ketika kamu menjadi seorang bhikkhu, kamu tidak harus melakukan segala jenis aktivitas yang lain. Kamu dapat bermeditasi sepanjang hari sejak waktu kamu bangun sampai waktu kamu mau tidur, sehingga kamu akan memiliki kebahagiaan ini di sepanjang waktu.

Jadi, kamu harus memahami bahwa pekerjaanmu sebagai seorang Buddhis adalah bukan sekadar hanya memberikan *dāna* dan menjaga hanya lima aturan moralitas. Ini adalah sekadar titik awal. Pertama-tama, kamu harus pergi ke vihara untuk memberikan *dāna*, sehingga kamu dapat mendengarkan ceramah-ceramah Dhamma atau menerima buku-buku Dhamma. Ketika kamu membaca buku-buku Dhamma atau kamu mendengarkan ceramah-ceramah Dhamma, kamu akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang apa yang kamu seharusnya sedang lakukan seperti menjaga delapan aturan moralitas, mengembangkan perhatian, duduk bermeditasi, melakukan meditasi jalan dalam rangka untuk menenangkan pikiranmu. Setelah kamu sudah menenangkan pikiranmu, ketika kamu keluar dari meditasimu dan pikiranmu mulai berpikir lagi, kamu harus mencoba untuk mencegah pikiran itu agar tidak menginginkan sesuatu yang tidak perlu seperti menonton televisi, atau pergi keluar untuk melihat hal-hal, mendengarkan musik, dsb. Kamu seharusnya menghentikannya, karena kamu mungkin mendapatkan kebahagiaan sebentar, tetapi kamu dapat menjadi ketagihan terhadapnya, dan kamu akan mau melakukannya lagi dan lagi. Jika kamu memiliki keinginan ini dan kamu mengikuti keinginan ini, maka kamu akan memiliki sebuah konflik. Di

satu sisi kamu mau pergi keluar dan di sisi lain kamu mau bermeditasi. Jadi, kamu harus mengembangkan wawasan atau *vipassanā*.

Vipassanā adalah untuk mengajarimu bahwa kebahagiaan yang diperoleh dari mengikuti keinginanmu adalah singkat dan merugikan untukmu karena ketika kamu tidak dapat memperoleh jenis kebahagiaan itu saat kamu menghendakinya, kamu akan menjadi tidak bahagia dan sengsara. Jika kamu dapat melawan keinginanmu dan tidak mengikutinya, keinginan-keinginanmu akan akhirnya lenyap. Keinginan-keinginan itu tidak akan datang kembali dan menyusahkanmu. Dan cara untuk melenyapkan keinginanmu adalah dengan melawan keinginanmu. Setiap kali keinginanmu menghendakimu untuk melakukan sesuatu yang tidak perlu, yang tidak ada hubungannya dengan mempertahankan kehidupanmu, janganlah lakukan itu karena itu adalah sebuah jebakan. Itu seperti orang-orang yang mulai mengisap sebatang rokok atau mulai minum-minum. Begitu mereka mulai merokok atau minum-minum, mereka tidak dapat berhenti. Mereka harus terus melakukannya. Dan ketika mereka harus berhenti, mereka akan mengalami perasaan-perasaan buruk, tetapi inilah yang kamu harus lakukan jika kamu mau sembuh.

Jika kamu mau sembuh dari keinginanmu, kamu harus melawan keinginanmu. Ketika keinginanmu muncul, dan jika kamu tidak memiliki kedamaian pikiran sama sekali, kamu akan menemukan bahwa melawan keinginanmu itu sangat sulit. Namun, jika pikiranmu damai, pikiranmu akan cukup kuat untuk melawan keinginanmu dan pikiranmu tidak akan mengalami rasa sakit sama sekali. Kamu harus mengingatkan

pikiranmu untuk tidak mengikuti keinginanmu, tidak melakukan apa yang keinginanmu hendaki kamu untuk lakukan karena apa pun yang kamu lakukan, itu tidaklah kekal. Segala hal yang kamu dapatkan tidaklah kekal. Ketika kamu mendapatkannya, kamu bahagia, tetapi ketika kamu kehilangannya, kamu menjadi tidak bahagia. Sebagai contoh, ketika kamu mendapatkan seorang pacar, kamu menjadi bahagia, tetapi ketika kamu kehilangan pacarmu, kamu menjadi sedih. Jadi, lebih baik untuk tidak memiliki pacar sama sekali sedari awal. Justru, lebih baik bermeditasi dan memiliki kedamaian pikiran ini.

Ketika kamu memiliki keinginan dan ketika kamu tidak dapat melawan keinginan itu dengan bernalar terhadap keinginan itu, maka kamu sekadar harus kembali bermeditasi, kembali untuk menenangkan pikiranmu. Ketika pikiranmu tenang, keinginanmu akan lenyap. Jadi, inilah apa yang kamu harus lakukan setelah kamu keluar dari meditasimu. Kamu mau melindungi kedamaian pikiranmu dengan melawan keinginanmu. Jika kamu memiliki kebijaksanaan, kamu melihat bahwa keinginanmu adalah penyebab penderitaan mentalmu. Di dalam Empat Kebenaran Mulia, Buddha mengatakan bahwa penderitaan mentalmu muncul dari keinginanmu. Ketika kamu mulai menghendaki sesuatu, pikiranmu menjadi gugup dan gelisah, dan ketika kamu tidak mendapatkan apa yang kamu mau, kamu menjadi kesal, kamu menjadi marah. Jika kamu tidak memiliki keinginan sama sekali, maka tidak akan ada penderitaan.

Jadi, ketika kamu memiliki keinginan, kamu harus bernalar terhadap keinginan itu. Apa pun yang kamu mau adalah hanya sementara. Itu hanya baik untuk sementara waktu dan

kamu harus mendapatkannya lebih banyak lagi dalam rangka untuk membuatmu bahagia kembali. Seperti mengisap sebatang rokok, ketika kamu mengisap sebatang rokok, kamu bahagia, tetapi setelah beberapa waktu, kamu mau mengisap sebatang rokok lagi untuk membuatmu bahagia kembali dan jika kamu tidak merokok, maka kamu menjadi tidak bahagia. Lebih baik untuk menjadi tidak bahagia dengan melawan keinginanmu untuk merokok karena setelah melawannya selama beberapa kali, keinginanmu akan menghilang, kemudian kamu tidak akan memiliki masalah sama sekali dengan merokok lagi. Inilah apa yang kamu harus lakukan setelah kamu keluar dari meditasimu.

Sasaran praktik Buddhis adalah untuk melenyapkan keinginanmu, utamanya tiga kelompok keinginan. Satu adalah keinginan untuk objek-objek indrawi seperti keinginan untuk pemandangan-pemandangan, suara-suara, bau-bau, rasa-rasa, dan sensasi-sensasi sentuh. Itu disebut *kama-taṇhā*: keinginan untuk objek-objek indrawi. Dua adalah keinginan untuk menjadi sesuatu, menjadi seseorang, menjadi kaya, menjadi terkenal. Inilah yang disebut *bhava-taṇhā*: keinginan untuk menjadi, untuk memiliki. Tiga adalah memiliki keinginan untuk tidak menjadi, untuk tidak memiliki: tidak mau menjadi tua, tidak mau menjadi sakit, tidak mau mati, tidak mau menjadi miskin, dan tidak mau melewati kesukaran. Namun, terkadang dalam kehidupan, kamu tidak dapat memilih. Mereka datang dan kamu dapat menghadapi mereka dengan melenyapkan keinginanmu yang tidak mau menghadapi mereka. Jika kamu dapat menghentikan keinginanmu dari tidak mau menghadapi mereka, jika kamu

dapat menghadapi mereka dengan damai, maka itu tidak akan mempengaruhi pikiranmu sama sekali. Jadi, inilah tiga tipe keinginan yang Buddha katakan kamu harus lenyapkan.

Mengisap rokok masuk ke dalam kelompok keinginan pertama, keinginan untuk objek-objek indrawi karena ketika kamu merokok, kamu menyentuh rokok, kamu merasai rokok, kamu mengendus rokok, dan kamu menjadi bahagia dengan proses itu, tetapi itu membuatmu ketagihan terhadapnya dan kemudian kamu mau mengisap sebatang rokok lagi nantinya dan kamu harus terus mengisap lebih dan lebih banyak lagi. Kemudian ketika tubuhmu menjadi sakit karena merokok, kamu harus berhenti merokok karena dokter mengatakan jika kamu terus merokok, kamu akan mati atau kamu akan mendapatkan kanker paru-paru dan kemudian dokter harus mengangkat paru-parumu. Jadi, lebih baik menggunakan akal sehat, menggunakan *vipassanā* untuk melihat apa yang baik atau yang buruk bagimu. Berhentilah melakukan hal-hal yang buruk bagimu. Buddha mengatakan bahwa seluruh ketiga keinginan tersebut buruk bagimu.

Janganlah memiliki keinginan sama sekali untuk objek-objek indrawi apa pun. Janganlah memiliki keinginan sama sekali untuk menjadi kaya, untuk menjadi terkenal, untuk menjadi cantik atau ganteng. Biarkan saja tubuh itu. Selama kamu memiliki segala hal yang kamu perlukan untuk kamu hidup, itu cukup. Jika kamu memiliki cukup makanan untuk dimakan, sebuah tempat untuk tinggal, itu cukup, hanya itu saja yang kamu perlukan. Kamu tidak memerlukan lebih dari itu. Jika kamu memiliki lebih dari apa yang kamu perlukan, itu akan menyebabkanmu menderita dan tidak bahagia.

Sama halnya dengan keinginan untuk tidak menjadi. Begitu kamu terlahir, kamu harus menjadi tua, menjadi sakit, dan mati. Tidak ada hal yang kamu dapat lakukan untuk menghentikan hal-hal ini agar tidak terjadi. Jika kamu tidak memiliki keinginan untuk tidak menjadi tua, menjadi sakit, atau mati, maka kamu dapat hidup dengannya. Kamu dapat menghadapinya tanpa masalah sama sekali. Keinginan adalah masalahnya, bukan keadaan menjadi sakit, menjadi tua, atau mati. Jika kamu tidak memiliki keinginan, kamu akan damai. Ketika kamu tua, kamu akan damai. Ketika kamu sakit, kamu akan damai. Ketika kamu mati, kamu akan damai. Itulah pikiran Buddha dan para murid mulianya karena mereka telah melenyapkan segala jenis keinginan dari pikiran mereka.

Sasaran praktik Buddhis adalah untuk melenyapkan keinginan yang merugikan dari pikiran. Begitu kamu sudah melakukan itu, pikiranmu akan damai di sepanjang waktu, dan menjadi damai di sepanjang waktu disebut *Nibbāna*. Kamu dapat memiliki *Nibbāna* sebelum kamu mati. *Nibbāna* tidak terjadi ketika kamu mati, atau setelah kamu mati. *Nibbāna* terjadi saat ini. Di sini dan kini. Saat kamu dapat melenyapkan segala keinginanmu dari pikiranmu, kamu telah mencapai *Nibbāna*. Itulah apa yang terjadi pada Buddha di bawah pohon Bodhi. Pada bulan keenam dari kalender lunar, di malam bulan purnama, beliau mencapai lenyapnya segala keinginan dari pikiran beliau. Sejak saat itu, beliau tidak memiliki penderitaan, stres, ketidakbahagiaan, kesedihan, kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan, apa pun. Yang beliau punya hanyalah kedamaian dan kebahagiaan selamanya. Pikiran Buddha adalah seperti ini, bahkan sampai hari ini, dan akan seperti ini selamanya. Pikiranmu dan pikiran

saya akan menjadi sama jika kita dapat mengembangkan praktik meditasi ini dan melenyapkan segala keinginan dari pikiran kita.

Jadi, inilah yang kamu seharusnya lakukan, bukan sekadar pergi ke vihara ini dan vihara itu dan melupakan sisanya. Ini adalah sekadar sebuah titik awal. Kamu harus pergi ke vihara agar kamu dapat mendengarkan ceramah Dhamma, memberikan *dāna*, sehingga kamu dapat membagikan uangmu, dan menjadi bahagia dengan membagikan uangmu yang mana merupakan suatu jenis kebahagiaan yang lebih baik dibanding memiliki kebahagiaan untuk menghabiskan uang sekadar untuk dirimu sendiri. Di dalam proses itu, kamu melenyapkan beberapa keinginanmu. Ketika kamu mau membeli sebuah tas baru atau sepasang sepatu baru, dan kamu mengatakan pada dirimu sendiri bahwa kamu sudah memiliki cukup tas dan sepatu. Mengapa kamu perlu untuk menghabiskan lebih banyak uang membeli sesuatu yang kamu telah miliki? Mungkin kamu seharusnya memberikan uang tersebut kepada orang-orang yang memerlukannya. Ketika kamu memberikan uang kepada orang-orang yang benar-benar memerlukannya, kamu merasakan suatu rasa kebahagiaan, kamu merasa bahwa kamu telah memberikan kebahagiaan kepada orang lain. Kamu melihat bahwa orang lain menjadi bahagia dengan perbuatan-perbuatanmu, dengan pengorbananmu, kemudian pikiranmu menjadi damai dan bahagia. Kemudian kali berikutnya, kamu mau menghabiskan uangmu dengan cara yang sama, kamu melakukan hal yang sama lagi. Maka, akhirnya kamu tidak akan membeli apa pun yang akan membuatmu bahagia untuk beberapa hari saja. Lebih baik menjadi bahagia untuk banyak hari setelahnya, karena *dāna* yang kamu lakukan

meskipun itu terjadi beberapa bulan yang lalu, jika kamu berpikir tentang itu, itu masih dapat membuatmu bahagia. Namun, tas atau barang yang kamu beli beberapa bulan yang lalu, ketika kamu memikirkannya, itu tidak akan membuatmu bahagia, itu membuatmu mau membeli tas yang baru lagi dalam rangka untuk membuatmu bahagia kembali. Jadi, inilah tujuan dari *dāna*. *Dāna* juga membantumu untuk menjadi baik hati, dermawan, dan berbelas kasih. Ini akan membuatmu dapat menjaga lima aturan moralitas.

Begitu kamu dapat menjaga lima aturan moralitas, kamu akan menemukan manfaat menjaga lima aturan moralitas karena pikiranmu akan menjadi damai dan nyaman. Kamu tidak harus khawatir. Ketika kamu melanggar lima aturan moralitas, kamu akan merasa buruk, dan merasa takut bahwa kamu mungkin harus membayar apa yang kamu telah lakukan. Sebagai contoh, ketika kamu mencuri dari yang lain atau kamu menyeleweng terhadap istrimu atau suamimu, kamu merasa buruk seketika itu. Namun, jika kamu dapat mempertahankan lima aturan moralitas, kamu tidak akan memiliki perasaan buruk ini. Kamu memiliki kedamaian pikiran.

Kamu akan menemukan bahwa menjaga lima aturan moralitas bermanfaat untukmu dan kemudian kamu akan mau menjaga delapan aturan moralitas karena kamu menemukan bahwa kamu akan lebih bahagia dan lebih damai. Jika kamu dapat menjaga delapan aturan moralitas dan kamu dapat bermeditasi, kamu dapat pergi berdiam di vihara, karena kamu tidak harus menonton televisi, kamu tidak harus pergi ke luar untuk berpesta, untuk berjalan-

jalan, untuk pergi ke klub-klub malam, pub-pub, dan bar. Kamu dapat berdiam di vihara dan bermeditasi, dan kamu dapat mencapai suatu jenis kebahagiaan yang lebih tinggi. Jadi, inilah yang kamu seharusnya lakukan.

Cobalah untuk naik anak tangga, tidak sekadar berdiam di level pertama. Setiap tahun kamu datang kembali ke sini dan memberikan *dāna*, tetapi jika kamu tidak menjaga lima aturan moralitas, jika kamu tidak pergi ke vihara dan bermeditasi, kamu tidak akan pernah bergerak maju, kamu akan tersangkut di satu tempat. Itu bukanlah sasaran Buddhisme. Sasaran Buddhisme adalah untuk bergerak maju, untuk menjadi seorang murid mulia pada akhirnya.

Saya pikir saya sudah cukup berbicara. Saya berharap kamu semua dapat bermeditasi dan menjadi tercerahkan suatu hari.

~

Umat awam: Jika kami mau bermeditasi, dapatkah kami datang ke sini dan bermeditasi?

Than Ajahn: Kami memiliki tempat untuk perempuan, tetapi kamu harus melakukan pemesanan, yang mana antriannya cukup panjang. Saya pikir waktu antriannya sekitar beberapa bulan untuk saat ini. Tempatnya adalah seperti sebuah *kuti*, yang tidak jauh dari sini, di area yang sama, dan kamu dapat tinggal selama 7 hari setiap kalinya.

Ini tempat di mana kamu datang dan melakukan meditasimu sendiri. Tidak ada meditasi duduk berkelompok, tidak ada apa-apa. Kamu seharusnya mengasingkan dirimu dan berdiam di tempatmu. Kamu dapat memesan makanan. Akan ada seorang juru masak yang akan memasakkan dan mengantarkan makanan untukmu. Kamu makan sekali sehari, atau jika kamu suka, kamu dapat berpuasa. Banyak orang datang ke sini dan berpuasa. Mereka suka berpuasa karena itu akan menyelesaikan masalah terkait rintangan.

Jika kamu makan, terkadang kamu merasa mengantuk, tetapi jika kamu berpuasa, kamu merasa siaga. Jadi, banyak orang suka berpuasa ketika mereka datang ke sini untuk bermeditasi.

Umat awam: Bagaimana dengan tempat untuk umat awam pria?

Than Ajahn: Kita memiliki beberapa panggung dengan sebuah jalur untuk meditasi jalan di dalam hutan di sini. Fasilitas yang sangat sederhana. Tidak ada air leding, tidak ada listrik. Kamu harus membawa peralatan tidurmu sendiri seperti jaring nyamuk, dsb. Dan kami hanya mau orang-orang untuk datang sendirian, karena jika mereka datang bersama-sama, mereka cenderung mengacaukan meditasi. Jika dia mau, dia dapat berbicara dengan para bhikkhu yang akan turun ke sini setelah pukul 4 sore.

Umat awam: Jika saya memiliki pemikiran-pemikiran buruk yang bertentangan dengan aturan-aturan moralitas, dan saya tidak melakukannya, apa yang seharusnya saya lakukan dengan pemikiran-pemikiran itu? Apakah saya mengajari pikiran bahwa ini bukanlah saya?

Than Ajahn: Jika kamu masih belum melakukan perbuatan sama sekali, kamu belum melakukan kesalahan sama sekali. Kamu dapat menggunakan mantra untuk menghentikan pemikiran itu. Ketika kamu mulai berpikir tentang hal-hal buruk, kamu terus mengulang mantra, '*Buddho*', '*Buddho*', '*Buddho*'. Pada akhirnya, pemikiran buruk tersebut akan kehilangan kekuatannya.

Kamu tidak harus memberi tahu pikiran bahwa itu bukanlah kamu, karena pikiran itu toh tidak akan mendengarkanmu. Jika kamu terus berbicara dengannya, pemikiran itu akan berdebat denganmu. Lebih baik menggunakan sebuah mantra dan melupakan pemikiran itu. Cukup '*Buddho*', '*Buddho*', '*Buddho*' dan akhirnya pemikiran itu akan lenyap.

Umat awam: Khotbah hari ini adalah yang terbaik yang saya pernah dengarkan. Khotbahnya sangatlah jelas dan mudah dipahami. Saya memiliki meditasi duduk yang lebih baik setelah Than Ajahn mengajari kami bagaimana cara bermeditasi dan menggunakan perapalan mantra secara mental, dan saya menggunakan *Arahang*.

Than Ajahn: Kamu dapat menggunakan apa pun. Kamu memerlukan sesuatu untuk mengendalikan pemikiran-pemikiranmu. Kamu harus terus melakukannya, membuatnya terus-menerus. Mantra itu seperti sebuah rem, untuk menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir, karena biasanya kamu tidak pernah menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir.

Namun, pikiranmu tidak akan berkumpul menjadi satu, dan menjadi diam secara total sampai kamu duduk. Kamu harus duduk. Tubuhmu harus diam dahulu sebelum pikiranmu dapat menjadi diam karena pikiranlah yang mengarahkan tubuh. Selama pikiran masih harus mengarahkan tubuh, pikiran tidak dapat diam. Ketika tubuh diam, maka pikiran dapat membiarkan tubuh sendirian dan pikiran itu sendiri dapat menjadi diam secara total. Ketika kamu telah mencapai itu, kamu telah mencapai kedamaian maksimal dari pikiran, kebahagiaan maksimal.

Kamu harus mencobanya. Itu bukanlah sesuatu yang kamu dapat lakukan dalam semalam. Bagi beberapa orang, itu memakan waktu tahunan, bukan sekadar harian. Namun, setidaknya kamu dapat sedikit merasakannya. Jadi, inilah arah yang benar, inilah tempat yang kamu mau datangi, tetapi entah bagaimana kamu hanya belum dapat sampai di tempat itu.

Ketika kamu bermeditasi, kamu mau sendirian agar kamu dapat berkonsentrasi pada objek meditasimu dan tidak membiarkan pikiran mengembara.

Kamu dapat bermeditasi di rumah. Kamu tidak harus datang ke vihara karena terkadang vihara tidak sesunyi rumahmu sendiri. Di vihara, kamu mungkin menemukan beberapa orang lain yang datang di tingkat pemula; jadi, orang-orang ini harus mengikuti meditasi kelompok atau *chanting* kelompok dan itu mungkin tidak kondusif bagi seorang meditator tingkat lanjut. Jika kamu berada di tingkat lanjut, kamu harus sendirian. Itulah alasan mengapa saya meminta rumah-rumah ini dibangun untuk meditator-meditator tingkat lanjut, yang mau sendirian, dan berkonsentrasi pada praktik mereka. Mereka tidak harus pergi untuk *chanting* kelompok atau meditasi kelompok.

Umat awam: Menurut ajaran Than Ajahn hari ini, seseorang dapat mencapai *Nibbāna*, jika seseorang mencobanya.

Than Ajahn: Ya, jika kamu berpraktik. Itu bukan karena apakah kamu seorang pria atau seorang wanita, atau apakah kamu seorang bhikkhu atau bukan seorang bhikkhu. Itu tidaklah penting. Jika kamu mempraktikkan Jalan Mulia

Beruas Delapan, kamu dapat menjadi seorang Arahat. Itulah sebab dan akibat. Jika kamu memiliki ini, kamu akan mendapatkan ini. Jika kamu tidak memiliki ini, kamu tidak mendapatkan ini. Itu saja. Kebanyakan orang tidak memiliki ini, sehingga mereka tidak mendapatkan ini. Bagi orang-orang yang memiliki ini, mereka mendapatkan ini. Seperti para guru yang kita berikan penghormatan, mereka memiliki Jalan Mulia Beruas Delapan, sehingga mereka menjadi Arahat, sesederhana itu.

Tidak ada hal yang mencegahmu menjadi seorang Arahat, kecuali perbuatan dan sikapmu sendiri. Jika kamu berpikir bahwa kamu tidak dapat menjadi seorang Arahat, kamu sudah mencegah dirimu sendiri untuk menjadi seorang Arahat. Namun, jika kamu berpikir bahwa apabila orang lain dapat melakukannya, kamu juga dapat melakukannya, maka kamu akan menjadi Arahat pada akhirnya, karena kita semua sama. Tidak ada perbedaan.

Umat awam: Ajaran Than Ajahn adalah dalam bahasa Inggris sederhana dan mudah dipahami. Terkadang, beberapa guru mengajar dalam bahasa *Pāli* yang sulit untuk dipahami.

Than Ajahn: Itulah inti dari mengajar. Kamu mau membuatnya jelas dan presisi dan mudah dipahami, sehingga saya menghindari segala kata *Pāli* karena bagi saya, ketika saya belajar, saya tidak belajar dalam bahasa *Pāli*, saya hanya mempelajari teks yang diterjemahkan.

Umat awam: Saya biasanya mengulang '*kesa*', '*loma*', '*nakha*', '*danta*', '*taco*' di sepanjang waktu sampai saya mulai mendapatkan kedamaian. Saya menyebutnya lima *kammaṭṭhāna*. Apakah ini cara yang benar?

Than Ajahn: Jika itu dapat melenyapkan keinginanmu, maka itu benar. Jika itu tidak dapat melenyapkan keinginanmu, maka itu masih belum benar. Tujuannya adalah untuk melenyapkan keinginanmu untuk tidak mau menjadi tua. Ketika kamu melihat pada rambutmu, kamu melihat bahwa akhirnya rambutmu akan menjadi putih dan kamu akan kehilangan rambut, kamu mungkin menjadi botak pada akhirnya. Ketika kamu melihat pada kulit, kamu mungkin berpikir bahwa kulit tidaklah senantiasa seperti ini. Pada akhirnya, kulit itu akan berkerut dan ketika kamu mati, mereka akan memasukkanmu ke dalam alat pembakaran dan kamu akan terbakar. Inilah bagaimana kamu seharusnya melihat pada tubuh, untuk melihat bahwa inilah apa yang akan terjadi dan tidak ada hal yang kamu dapat lakukan untuk menghentikannya. Berpikirlah bahwa kamu bukanlah tubuh, kamu adalah sekadar ia yang memiliki tubuh untuk sementara waktu. Kamu bukanlah pemilik sejati dari tubuh. Kamu tidak dapat memiliki tubuh selamanya. Pada satu titik, tubuh tidak akan membiarkanmu memiliki tubuh itu. Tubuh mau kembali ke empat elemen. Jadi, inilah bagaimana kamu seharusnya melihat pada tubuh yang mana tidaklah kekal.

Anattā artinya tidak ada diri di dalam tubuh, tubuh itu sekadar elemen-elemen atau tubuh itu sekadar 32 bagian. Dan dari manakah 32 bagian ini berasal? 32 bagian berasal dari makanan yang kamu makan, dari udara yang kamu hirup, dari air yang kamu minum, sehingga 32 bagian ini semua adalah elemen. Tidak ada satu pun untuk diidentifikasi bahwa kamu ada di dalam tubuh ini. Itu adalah kebodohan batinmu. Pikiran memiliki kebodohan batin dan mengklaim 'saya' sebagai diri saya dan kebodohan batin inilah yang menyebabkan kamu memiliki kemelekatan dan memiliki

keinginan agar tubuh tidak lenyap, tidak menjadi sakit, tidak menjadi tua, tidak mati. Ketika kamu memiliki keinginan ini, kamu menciptakan stres di dalam pikiranmu, kamu menciptakan penderitaan di dalam pikiranmu. Namun, jika kamu dapat melihat dengan kejernihan sejati bahwa tubuh bukanlah kamu dan tidak ada satu pun yang dapat menghentikan tubuh dari menjadi sakit, tua, dan mati, maka kamu cukup berhenti melawan, berhenti memiliki keinginan untuk tidak menjadi.

Ketika kamu tidak memiliki keinginan sama sekali, maka pikiranmu akan menjadi damai. Itu seperti ketika kamu melihat pada tubuh orang lain, seseorang yang kamu tidak kenal. Bagaimana perasaanmu, ketika tubuh orang lain menjadi sakit, kamu tidak merasakan apa-apa, bukan? Karena kamu tidak memiliki hubungan sama sekali terhadap tubuh itu, kamu tidak memiliki kemelekatan, kamu tidak memiliki klaim terhadap tubuh itu. Namun, kamu memiliki klaim terhadap tubuh ini, itulah masalahnya. Jadi, kamu harus melepaskan klaim terhadap tubuh ini.

Kamu harus memisahkan pikiran dari tubuh ini. Kamu memandang tubuhmu layaknya sebuah mobil sewaan yang kamu sewa di bandara, dan ketika kamu menyelesaikan perjalananmu, kamu mengembalikan mobil tersebut ke perusahaan rental. Tubuh adalah seperti itu, tubuh adalah seperti sebuah mobil yang kamu sewa. Tubuh membawamu ke restoran-restoran, bioskop-bioskop, melakukan berbagai jenis aktivitas, tetapi akhirnya tubuh ini akan memburuk dan tidak akan lagi melayanimu. Ketika tubuh tidak dapat melayanimu, kamu mengembalikan tubuh ke pemilik aslinya, mengembalikannya ke empat elemen. Namun, kamu tidak

akan mampu melihat ini sampai kamu bermeditasi. Ketika pikiranmu berkumpul menjadi satu, pikiran akan berpisah dari tubuh untuk sementara waktu.

Ketika pikiran menjadi terkumpul, pengetahuan tentang tubuh akan lenyap dari pikiran, sehingga kamu mengetahui bahwa pikiran dan tubuh tidaklah bersama. Mereka hanya bersama ketika pikiran keluar dari meditasi. Namun, ketika pikiran menjadi terkonsentrasi, menjadi satu, pikiran tidak melekat terhadap tubuh. Kamu kemudian mengetahui bahwa tidak ada masalah melepaskan tubuh tersebut. Kamu berpikir bahwa jika kamu melepaskan tubuh, kamu mungkin mengalami berbagai macam kesedihan atau kesengsaraan, tetapi faktanya ketika kamu melepaskan tubuh tersebut, kamu memiliki kedamaian pikiran. Kamu merelakan sesuatu yang kamu harus khawatirkan, harus jaga, dan begitu kamu merelakannya, kamu masih ada dan kamu bahagia tanpanya. Jadi, ketika kamu mengetahui ini, kamu dapat dengan mudah tidak melekat terhadap tubuh ketika kamu harus.

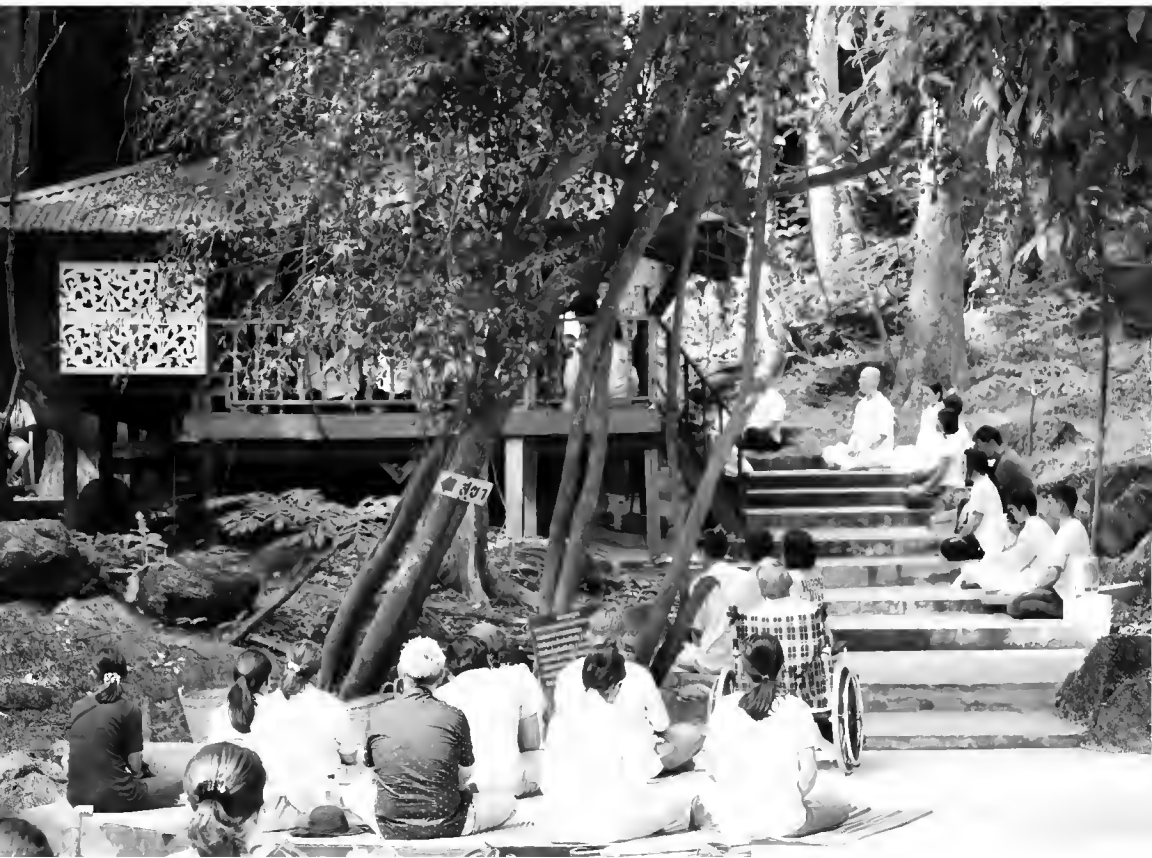
Kamu harus bermeditasi untuk mendapatkan *samatha* ini, *appanā* ini atau *jhāna* keempat, itulah tempat yang kamu mau pikiran datangi, karena dalam keadaan pikiran itu, pikiran tidak melekat terhadap segala hal. Pikiran tidak memiliki klaim atas apa pun. Akan tetapi, keadaan ini hanyalah sementara. Kamu dapat berdiam dalam keadaan itu untuk sementara waktu, dan setelahnya kamu harus kembali dan pulang kembali ke tubuh. Ketika kamu pulang kembali ke tubuh, kamu harus senantiasa mengingatkan dirimu sendiri bahwa tubuh ini bukanlah kamu, tubuh itu adalah sekadar pelayanmu. Kamu menjaga tubuh itu sebaik yang kamu bisa, tetapi ketika kamu tidak dapat melakukannya lagi,

kamu merelakannya pergi, karena suatu hari kamu harus merelakannya pergi. Jika kamu bersedia untuk merelakan tubuh itu pergi, kamu tidak akan menderita sakit atau stres mental sama sekali. Stres mental terjadi karena kamu melawannya, kamu tidak mau merelakan tubuh itu pergi, kamu melekat pada tubuh itu. Kamu harus melenyapkan kemelekatan ini, menghancurkan keinginan untuk tubuh tersebut ini. Kamu dapat melakukannya. Jika kamu terus mengajari pikiranmu, akhirnya kamu dapat melihat perbedaan antara melekati dan tidak melekati. Kamu akan menemukan bahwa kamu mendapatkan kedamaian pikiran ketika kamu tidak melekat terhadap tubuh, dan kamu akan menemukan bahwa kamu mendapatkan stres ketika kamu melekat terhadap tubuh. Jadi, yang mana yang kamu pilih, stres atau kedamaian pikiran?

Saya pikir cukup untuk hari ini. Saya akan mempersilakan kalian semua pergi.

Akhir dari *Desanā* dan tanya jawab.

~

4

Umat Awam Asal Malaysia

17 Januari 2015

Kamu tahu tentang *dāna*, *sīla*, *samatha-bhāvanā*, dan *vipassanā-bhāvanā*. Inilah aktivitas-aktivitas utama yang seharusnya dikonsentrasikan oleh para Buddhis jika mereka mau melenyapkan kekotoran-kekotoran batin (*kilesa-kilesa*)—penyebab kegelisahan, stres, keresahan, dan semua perasaan buruk. Inilah jalan menuju kebahagiaan yang sebenarnya. Kebahagiaan yang kita peroleh dari memiliki uang, mampu melakukan apa saja, membeli apa saja hanyalah sementara dan itu dapat berubah menjadi kesedihan ketika kamu tidak lagi dapat melakukan apa yang kamu mau lakukan, karena jenis kebahagiaan ini bergantung pada banyak hal, sebagai contoh: sebuah tubuh yang sehat dan memiliki banyak uang. Jika kamu kehabisan uang atau jika kesehatanmu memburuk, kamu tidak akan mampu melakukan apa yang kamu suka lakukan. Ketika kamu tidak dapat melakukan apa yang kamu mau lakukan, maka kamu akan memiliki kesedihan. Akan tetapi, jika kamu mengetahui bagaimana cara membangun jenis kebahagiaan yang lain, kebahagiaan yang tidak mengandalkan pada memiliki uang, atau memiliki sebuah tubuh yang kuat dan sehat, maka

bahkan ketika kamu tidak memiliki uang atau ketika tubuhmu tidaklah kuat atau sehat, kamu masih dapat bahagia. Inilah kebahagiaan dari hati atau pikiran, yang muncul dari praktik meditasi (*bhāvanā*).

Ada dua level meditasi. Level pertama adalah untuk menenangkan pikiran, level kedua adalah untuk mengajari pikiran agar menjadi tercerahkan, atau *vipassanā*. Sebelum kita dapat mencerahkan pikiran, pikiran tersebut harus terlebih dahulu menjadi damai dan tenang; jadi, langkah pertama adalah menenangkan pikiran, membawa kebahagiaan pada pikiran. Ketika pikiran tenang dan damai, pikiran tersebut bahagia dan kebahagiaan ini tidak mengandalkan tubuh atau uang. Kamu dapat bahagia tanpa memiliki uang. Kamu dapat bahagia bahkan jika tubuhmu sakit atau tidak sehat. Jadi, kamu harus mencoba mencapai sasaran ini terlebih dahulu, yaitu menjaga pikiranmu damai dan tenang. Cara untuk melakukannya adalah dengan memiliki perhatian. Perhatian dapat mengarahkan pikiran menjadi tenang dan damai. Perhatian adalah berfokus pada satu objek mental, seperti mantra, '*Buddho*'. Jika kamu dapat merapalkan secara mental '*Buddho*', '*Buddho*' di sepanjang waktu sejak waktu kamu bangun sampai waktu kamu mau tidur, dan hanya berhenti ketika kamu harus berpikir tentang sesuatu yang penting, seperti ketika kamu harus bekerja, maka kamu menghentikan mantramu, tetapi ketika kamu tidak memiliki pekerjaan atau pemikiran apa pun untuk dilakukan, maka kamu seharusnya tidak membiarkan pikiran berpikir tanpa arah. Ketika kamu berpikir tanpa arah, kamu cenderung mengikuti cara *kilesa-kilesa*, mau menjadi kaya, menjadi lebih bahagia, dan memiliki ini dan itu. Ketika kamu memiliki jenis pemikiran ini, itu akan mulai menciptakan

keresahan dan kegelisahan. Pikiranmu tidak akan damai, tenang, dan bahagia. Untuk mencegah pikiranmu agar tidak berpikir seperti itu, teruslah memikirkan mantra '*Buddho*', '*Buddho*'. Maka, pikiran tidak akan mampu berpikir dengan cara *kilesa-kilesa*, kemudian pikiran tidak akan resah atau gelisah. Pikiran akan damai, tenang, dan bahagia, dan ketika kamu duduk bermeditasi, pikiranmu dapat menjadi dengan mudah terkonsentrasi, menjadi satu, masuk ke dalam *jhāna*, masuk ke dalam *samādhi* di mana kamu akan menemukan kebahagiaan yang muncul dari menjadi damai dan tenang. Kamu akan kemudian mengetahui bahwa tidak ada jenis kebahagiaan lain di dunia yang menyamai jenis kebahagiaan ini. Kamu akan mengetahui bahwa kamu dapat menyingkirkan kemelekatan terhadap uangmu, terhadap tubuhmu. Di masa lalu, kamu memerlukan uangmu dan tubuhmu untuk membuatmu bahagia, tetapi sekarang kamu memiliki jenis kebahagiaan yang lain yang tidak memerlukan tubuh atau uang, maka kamu tidak harus mengkhawatirkan kesehatan tubuhmu, dan kesehatan keuanganmu. Tidaklah masalah apakah kamu kaya atau miskin. Tidaklah masalah jika kamu sakit atau sehat. Kamu dapat selalu menciptakan kebahagiaan ini yang muncul dari memiliki perhatian. Sangatlah penting untuk mengembangkan perhatian di sepanjang waktu.

Buddha mengajari Yang Mulia Ananda, murid dan perawat beliau, "Ananda, kamu seharusnya berperhatian terhadap kematian di sepanjang waktu (*maraṇānussati*). Jika kamu dapat berpikir tentang kematian di sepanjang waktu, itu akan membuat pikiranmu damai dan tenang. Karena ketika kamu berpikir tentang kematian, kamu tidak akan memiliki keinginan sama sekali untuk menjadi kaya atau

untuk memiliki apa pun. Kamu mengetahui bahwa kamu tidak dapat membawa apa pun bersamamu ketika kamu mati. Yang kamu mau hanyalah kedamaian pikiran. Cobalah untuk bercermin pada kematian dari waktu ke waktu, jika bukan di sepanjang waktu. Kamu memerlukan sebuah pikiran yang kuat untuk mampu bercermin pada kematian, karena kematian adalah sesuatu yang pikiran tentang. Kekotoran batin tidak suka pikiran memikirkan kematian, tetapi kematian adalah sebuah obat yang kuat yang dapat menyembuhkan pikiran dari *kilesa-kilesa*. Memikirkan kematian dapat membunuh *kilesa-kilesa*. Jika pikiranmu tidak cukup kuat, kamu seharusnya menggunakan perhatian, menggunakan mantra '*Buddho*', untuk membuat pikiranmu damai dan tenang terlebih dahulu. Begitu pikiranmu damai dan tenang dan ketika kamu keluar dari *samādhi*, kamu dapat menggunakan pikiran itu, yang bebas dari *kilesa-kilesa,* bukan dalam arti *kilesa-kilesa* telah dihancurkan, tetapi *kilesa-kilesa* telah dilemahkan; sehingga *kilesa-kilesa* tidak menentang pikiran untuk melihat kebenaran.

Biasanya, *kilesa-kilesa* tidak suka untuk melihat kebenaran dari *Ti-lakkhaṇa*, tiga ciri kehidupan, yakni *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*. Segala hal di dunia adalah *aniccaṁ,* mereka adalah sementara. Segala hal di dunia adalah *dukkhaṁ* karena mereka terus berubah, mereka lenyap. Segala hal di dunia berada di luar kendalimu (*anattā);* kamu tidak dapat menyuruh mereka agar senantiasa bersamamu, agar senantiasa menjadi baik kepadamu; mereka berubah menurut sifat mereka. Kamu harus menyadari ketiga ciri ini. Jika kamu menyadari ketiga ciri ini, kamu tidak akan mengandalkan hal-hal itu untuk memberikanmu kebahagiaan. Pandanglah tubuhmu sebagai memiliki tiga ciri tersebut. Tubuh adalah *aniccaṁ*, tubuh akan menjadi

sakit, menjadi tua, dan mati. Teruslah saja berpikir seperti ini, sehingga kamu dapat berhenti mengandalkan tubuhmu. Seiring waktu, kamu dapat mengganti perhatianmu dengan *samādhi*. Jika kamu memiliki *samādhi*, kamu akan memiliki kebahagiaan yang tidak mengandalkan tubuh. Ketika kamu tidak mengandalkan tubuh, maka ketika tubuh menjadi sakit, menjadi tua, dan mati, itu tidak akan menyusahkanmu. Inilah apa yang kamu seharusnya lakukan dalam praktikmu. Langkah pertama adalah mengembangkan perhatian. Ini adalah seperti memiliki kunci untuk mobilmu. Sebelum kamu dapat mengemudikan mobil, kamu perlu masuk ke dalam mobil terlebih dahulu, bukan? Kamu memerlukan kunci untuk membuka pintu. Begitu kamu memiliki kunci, maka kamu dapat memasukkan kunci ke dalam starter dan kemudian menyalakan mobil dan mengemudikan mobil ke mana pun kamu mau pergi. Itu sama dengan mengemudikan pikiranmu menuju *Nibbāna*. Kamu memerlukan perhatian yang mana merupakan kunci untuk membuka pintu menuju *samādhi*. Begitu kamu memiliki *samādhi*, maka kamu dapat mengembangkan kebijaksanaan atau *paññā*. Begitu kamu memiliki *paññā*, kamu dapat melenyapkan keinginan yang merupakan penyebab penderitaan mentalmu. Ketika kamu telah melenyapkan segala keinginanmu, maka tidak akan ada lagi penderitaan mental yang tersisa di dalam pikiranmu, maka pikiranmu akan suci dan damai selamanya.

Pikiran adalah kekal. Pikiran itu tidaklah sementara seperti tubuh. Ketika tubuh mati, pikiran tidak mati bersama tubuh. Jika pikiran masih memiliki sebuah keinginan untuk sebuah tubuh yang baru, pikiran itu akan mengambil sebuah tubuh yang baru. Jika kamu dapat melenyapkan keinginan untuk memiliki sebuah tubuh yang baru, kamu tidak harus datang kembali dan terlahir kembali. Jika kamu tidak terlahir, maka

kamu tidak akan menjadi sakit, menjadi tua, dan mati, atau menjadi terpisah dari orang yang kamu cintai atau hal-hal yang kamu cintai. Jadi, tidak akan ada penderitaan lagi bagimu. Inilah pada dasarnya yang Buddha ajarkan kepada kita untuk dilakukan. Lakukanlah *dāna*. Kamu berhenti menggunakan uang sebagai sarana untuk membeli kebahagiaan. Bukannya membeli hal-hal untuk membuatmu bahagia, kamu mendermakan uang, menolong orang lain, membuat orang lain bahagia, dan kamu akan memiliki suatu jenis kebahagiaan yang lebih baik, kebahagiaan (dari hati) yang muncul dari menolong orang lain, membuat orang lain bahagia. Kamu dapat kemudian berhenti menggunakan uang untuk membeli kebahagiaan, yang mana hanyalah merupakan suatu jenis kebahagiaan yang sementara. Kamu membeli sesuatu, kamu bahagia untuk beberapa hari, lalu kebahagiaan itu lenyap, kemudian kamu memiliki sebuah keinginan yang baru untuk membeli lebih banyak barang. Jika kamu mendermakan uang untuk amal, kamu melenyapkan keinginan untuk membeli barang-barang agar membuatmu bahagia, dan ketika kamu tidak memiliki uang untuk membeli apa pun, kamu tidak akan terpengaruh. Kamu tidak memiliki keinginan sama sekali untuk membeli apa pun. Jika kamu terus membeli barang-barang, maka kamu harus terus membeli dan membeli, membeli lebih banyak dan lebih banyak lagi sampai pada titik ketika kamu tidak mampu lagi membeli apa-apa. Kamu menjadi sedih dan tidak bahagia. Gunakanlah uangmu dengan bijaksana. Cara terbaik untuk menggunakannya adalah untuk memberikannya kepada amal. Kamu akan memiliki *mettā* (cinta kasih) dan belas kasih kepada sesama manusia, maka akan lebih mudah bagimu untuk menjaga lima aturan moralitas.

Jika kamu tidak melakukan amal, itu artinya kamu egois. Kamu mau mencari lebih banyak uang, dan menciptakan lebih banyak kebahagiaan untuk dirimu saja, dan apa pun yang kamu lakukan, kamu tidak peduli jika orang lain terluka oleh apa yang kamu lakukan karena yang kamu mau hanyalah untuk membuat dirimu bahagia. Jika kamu menolong orang lain, kamu membuat orang lain bahagia, maka apa pun yang kamu lakukan, bahkan ketika kamu harus bekerja untuk memperoleh uang, untuk mempertahankan kehidupanmu, kamu akan mempertimbangkan apakah perbuatanmu akan mempengaruhi orang lain. Jika apa yang kamu lakukan akan merugikan orang lain, kamu tidak akan melakukannya karena kamu memiliki *mettā* (cinta kasih), kamu memiliki *karuṇā* (belas kasih) yang muncul dari memberikan *dāna*. *Dāna* akan membantumu untuk mengembangkan *mettā* dan *karuṇā*, dan akan membuatmu mampu menjaga lima aturan moralitas. Jika kamu dapat menjaga lima aturan moralitas, pikiranmu dapat menjadi jauh lebih damai karena jika kamu tidak melakukan apa pun yang buruk, pikiranmu tidak akan merasa buruk. Ketika kamu melakukan perbuatan-perbuatan buruk, pikiranmu akan merasa buruk. Jadi, inilah cara untuk menghindari menciptakan perasaan-perasaan buruk di dalam pikiran dan untuk menjaga pikiran damai dan bahagia dengan menjaga lima aturan moralitas. Begitu kamu dapat menjaga lima aturan moralitas, maka kamu dapat bergerak naik menuju delapan aturan moralitas. Delapan aturan moralitas diperlukan untuk praktik *bhāvanā* kamu karena kamu harus mengekang keinginanmu untuk melihat di luar dari pikiranmu untuk menemukan kebahagiaan. Jika kamu menjaga delapan aturan moralitas, kamu tidak dapat pergi ke pesta, tidak dapat pergi ke bioskop, tidak dapat pergi ke luar,

tetapi harus berdiam di sebuah tempat tanpa segala jenis aktivitas tersebut, seperti di vihara. Kamu tidak dapat tidur bersama suamimu atau istrimu. Kamu tidak dapat makan setelah tengah hari. Segala hal ini adalah aktivitas-aktivitas yang akan mengacaukan praktik meditasimu. Jika kamu dapat menghentikan aktivitas-aktivitas ini, maka kamu akan memiliki waktu untuk fokus pada meditasimu dan kemudian kamu akan mampu mencapai hasil dari meditasimu. Inilah cara langkah demi langkah yang Buddha ajarkan kepada kita, mulai dari *dāna* ke *sīla*, dari *sīla* ke *bhāvanā*. Begitu kamu telah melalui semua langkah ini, hasilnya akanlah *magga*, *phala*, *Nibbāna*. Itu akan menjadi hasil akhirnya.

Inilah pesan saya kepadamu hari ini dan semoga kamu mengambilnya dan melakukan sebanyak yang kamu bisa.

~

Tanya Jawab

Umat awam (pria): Selain menggunakan '*Buddho*', dapatkah kita berperhatian terhadap napas kita?

Than Ajahn: Ya. Ada sekitar 40 subjek meditasi. Kamu cukup memilih satu yang sesuai untukmu. Untuk menyesuaikan dengan aktivitas-aktivitas harianmu, kamu dapat berganti dari satu subjek ke subjek yang lain. Jika kamu sedang menggunakan napas sebagai subjek meditasimu, ketika kamu sedang melakukan aktivitas-aktivitas harianmu, kamu mungkin menemukannya sulit untuk fokus pada pernapasanmu. Kamu malah mungkin harus berfokus pada aktivitas-aktivitas fisikmu, seperti gerak-gerik tubuhmu. Itu semua bergantung pada kemampuanmu untuk fokus pada objek tersebut.

Beberapa orang suka menggunakan mantra sebagai sebuah subjek, sehingga mereka terus saja menggunakan mantra. Bagi yang lain, mereka mungkin suka berfokus atau mengawasi tubuh, sehingga mereka terus mengawasi tubuh. Setiap gerakan tubuh diawasi untuk menjaga pikiranmu agar tidak mengembara ke hal-hal lain. Metode apa saja yang

kamu temukan berguna untuk membawa pikiranmu ke saat ini, di sini dan kini, dan tidak berpikir tentang hal-hal lain, adalah metode yang sesuai untukmu.

Umat awam (wanita): Ketika kita merapalkan mantra '*Buddho*', apakah saya berfokus pada suaranya?

Than Ajahn: Cukup berkonsentrasi pada perapalan itu sendiri karena perapalan adalah sebuah bentuk pemikiran. Jika kamu berkonsentrasi pada pemikiran ini, maka kamu tidak dapat memikirkan hal lain apa pun. Itu persis seperti ketika kamu sedang beryanyi, apa yang kamu lakukan? Kamu berkonsentrasi pada lagu yang kamu sedang nyanyikan saja, bukan? Itu sama. Persis seperti *chanting*, kamu berkonsentrasi pada *chanting*. Jika kamu menemukan berkonsentrasi pada mantra terlalu sulit karena mantra itu berulang-ulang dan jika kamu mau sesuatu yang lebih banyak variasi, kamu dapat menggunakan *chanting*, seperti *Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa*. Teruslah mengulang itu. Ini untuk menjaga pikiran tetap sibuk, sehingga pikiran tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain. Ketika kamu duduk, kamu dapat antara berlanjut dengan *chanting* kamu atau perapalan mantramu, atau jika kamu merasa lelah dan mau berhenti melakukan *chanting*, kamu dapat sekadar mengawasi napasmu. Sadarilah napas masukmu dan napas keluarmu. Janganlah mencoba mengendalikan napasmu. Biarkanlah napas itu sendiri. Kamu sekadar mau menggunakan napas sebagai sebuah jangkar untuk menjaga pikiran agar tidak mengembara dan berpikir tanpa arah. Kamu mau berfokus pada satu hal saja di setiap waktu.

Umat awam (pria): Apakah ini artinya bahwa kita dapat berganti dari satu objek ke objek lain selama itu sesuatu yang berkaitan dengan tubuh kita?

Than Ajahn: Ya. Sesuatu yang di sini dan kini. Beradalah di saat ini. Janganlah mengembara ke masa lalu atau masa depan. Janganlah berpikir tentang masa lalu, janganlah berpikir tentang masa depan karena ketika kamu melakukannya, *kilesa-kilesa* kamu cenderung muncul. Jika kamu sekadar memperhatikan tubuhmu, sekadar menyadari tubuhmu, itu akan mencegah pikiranmu agar tidak berpikir. Ketika kamu duduk, kamu tidak dapat memperhatikan tubuh lagi karena tubuh sedang tidak melakukan apa-apa. Maka, kamu mengawasi napas, atau kamu malah dapat menggunakan mantra. Terkadang kamu tidak dapat mengawasi napasmu, tidak dapat menggunakan mantra, kamu mungkin menggunakan *chanting* terlebih dahulu untuk menenangkan pikiranmu. Itu tergantung pada bagaimana pikiranmu berlaku pada waktu itu. Kamu harus menemukan jenis subjek meditasi yang tepat untuk menenangkan pikiran.

Umat awam (pria): Ketika kita mengawasi keadaan mental seperti kebencian, apakah kita mengawasi penyebab kebencian?

Than Ajahn: Ya. Penyebab kebencianmu adalah keinginanmu. Kamu mau sesuatu, dan ketika kamu tidak mendapatkannya, kebencian muncul. Kamu merasa marah. Jika kamu dapat mengurangi keinginanmu, maka kemarahanmu akan berkurang.

Umat awam (pria): Jika kita memiliki rasa sakit dan kita mengawasi kebencian terhadap rasa sakit tersebut, dan kita menghendaki sebuah posisi yang lebih nyaman untuk mengurangi rasa sakit tersebut, bagaimana cara kita menangani situasi itu?

Than Ajahn: Kamu seharusnya membawa pikiranmu ke suatu keadaan netral, bawalah pikiran ke *samādhi*, ke *upekkhā*. Itulah alasan mengapa kamu memerlukan *samādhi* terlebih dahulu sebelum kamu dapat masuk ke dalam perenungan *vipassanā*. Ketika kamu masuk ke dalam perenungan *vipassanā* seperti sifat dari rasa sakit, kamu harus melihat bahwa rasa sakit adalah *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*. Kamu tidak dapat mengendalikan rasa sakit tersebut, kamu tidak dapat menyuruh rasa sakit itu pergi. Namun, kamu dapat mengendalikan pikiranmu agar mampu hidup bersama rasa sakit tersebut.

Umat awam (pria): Pada level *samādhi* apa, kita dapat mulai melakukan perenungan *vipassanā*?

Than Ajahn: Pada setiap level. Kamu dapat mencobanya sendiri begitu kamu memiliki *samādhi*. Setelah kamu keluar dari *samādhi* kamu, jika kamu memiliki masalah apa pun seperti penderitaan apa pun atau keinginan apa pun, cobalah menggunakan *vipassanā* untuk menyelesaikan masalah itu. Sebagai contoh, jika kamu memiliki rasa sakit, sasarannya adalah untuk membiarkan rasa sakit tersebut sendiri, karena jika kamu mau rasa sakit tersebut lenyap, kamu sedang menciptakan penderitaan di dalam pikiranmu. Kamu sedang menciptakan keinginan yang mana merupakan penyebab penderitaan mental, yang mana jauh

lebih kuat dibandingkan penderitaan fisik. Jika kamu tidak menciptakan penderitaan mental, maka pikiranmu dapat bertahan terhadap penderitaan fisik. Pikiran dapat hidup bersama dengan penderitaan fisik. Pikiran tidak dapat hidup bersama dengan penderitaan pikiran itu sendiri, sehingga sasarannya di sini adalah untuk mencegah pikiran agar tidak menciptakan penderitaan mental yang mana dipicu oleh penderitaan fisik.

Jadi, kamu terlebih dahulu harus memiliki *samādhi*. Ketika kamu memiliki *samādhi*, pikiranmu memiliki kemampuan untuk tetap diam, tetap tidak terganggu ini. Begitu kamu memiliki kemampuan ini, ketika pikiran menghadapi rasa sakit fisik, maka kamu dapat sekadar memberi tahu pikiran bahwa itu tidak apa, itu tidak sebegitu buruk, kamu dapat hidup dengan itu. Kamu dapat melakukannya selama kamu tidak memiliki keinginan agar rasa sakit ini lenyap. Ketika kamu memiliki keinginan ini, kamu sedang menciptakan rasa sakit mental yang mana jauh lebih kuat dibandingkan rasa sakit fisik. Kamu tidak harus menciptakan rasa sakit mental ini. Buddha mengetahui sifat penderitaan mental ini. Penderitaan mental diciptakan oleh keinginanmu sendiri, keinginanmu untuk menyingkirkan rasa sakit fisik, yang mana berada di luar kendalimu. Rasa sakit fisik muncul terkadang dikarenakan keadaan-keadaan yang mungkin atau tidak mungkin bisa untuk dilenyapkan. Ketika kita berpraktik, kita harus mengasumsikan bahwa rasa sakit itu tidak dapat dilenyapkan, sehingga kita belajar untuk membiarkan rasa sakit itu sendiri. Persis seperti ketika kamu menjadi sakit, kamu mengetahui bahwa kamu tidak dapat menyingkirkan rasa sakit tersebut ketika kamu masih sedang menyembuhkannya, sehingga satu-satunya hal yang dapat

mencegah penderitaan adalah dengan menerima rasa sakit tersebut dan tidak memiliki keinginan sama sekali untuk menyingkirkan rasa sakit tersebut.

Kamu harus melihat bahwa sifat dari rasa sakit tersebut adalah *aniccaṁ*. Rasa sakit itu sementara, rasa sakit datang dan pergi. Rasa sakit itu *anattā*, ketika rasa sakit itu datang, kamu tidak dapat menyuruhnya pergi. Kamu seharusnya sekadar harus menunggu sampai rasa sakit itu pergi dengan sendirinya. Ketika kamu memiliki sedikit saja keinginan untuk menyingkirkan rasa sakit itu, kamu sedang menciptakan lebih banyak rasa sakit mental yang mana jauh lebih kuat dibandingkan rasa sakit fisik. Kamu dapat berhenti menciptakan rasa sakit mental dengan menjaga pikiranmu tenang dan damai dan tidak bereaksi terhadap rasa sakit fisik. Kamu perlu memiliki *samādhi* agar mampu tetap tenang dan tidak bereaksi terhadap rasa sakit tersebut dan kemudian mempelajari kebenaran dari rasa sakit tersebut bahwa rasa sakit tersebut adalah *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*. Lebih baik untuk sekadar membiarkan rasa sakit itu sendiri, maka tidak akan ada *dukkhaṁ* di dalam pikiran. Ketika kamu memiliki keinginan untuk menyingkirkan rasa sakit tersebut, maka kamu sedang menciptakan *dukkhaṁ* di dalam pikiran yang mana jauh lebih kuat dibandingkan rasa sakit fisik itu sendiri. Kita di sini bukan untuk menyingkirkan rasa sakit fisik, kita di sini untuk menyingkirkan rasa sakit mental yang disebabkan oleh keinginan kita. Rasa sakit mental dapat muncul dari banyak hal, bukan sekadar dari rasa sakit fisik.

Ketika kita tidak bahagia, ketika pikiran kita tidak bahagia, itu karena pikiran kita memiliki keinginan agar hal-hal menjadi seperti ini atau seperti itu. Ketika hal-hal itu

tidak berjalan menurut keinginanmu, kamu menjadi tidak bahagia. Jika kamu dapat menyingkirkan keinginan ini, apa pun yang terjadi, itu tidak akan membuatmu tidak bahagia. Inilah alasan mengapa kita mau melatih pikiran, sekadar membiarkan segala hal sendiri karena kita tidak dapat senantiasa mengendalikannya. Terkadang kita bisa dan terkadang kita tidak bisa. Ketika kita tidak bisa, dan kita memiliki keinginan, maka kita akan menderita secara tidak perlu. Jika kita mengetahui hal-hal berada di luar kendali kita, maka relakanlah saja hal-hal itu, biarkanlah hal-hal itu terjadi, maka kita tidak akan terpengaruh dengan apa pun yang terjadi.

Umat awam (wanita): Ketika pikiran sangatlah diam dan damai, terkadang ada perasaan bahwa pikiran terpisah dari tubuh fisik. Apakah kita membiarkannya secara alami sampai pada suatu keadaan penyelidikan?

Than Ajahn: Ketika kamu bermeditasi, inilah apa yang akan terjadi. Pikiranmu akan terpisah dari tubuh, tetapi itu adalah keadaan sementara. Ketika kamu berada di dalam keadaan itu, biarkan saja. Nikmati pemisahan tersebut selama mungkin, sehingga kamu dapat mengetahui bahwa pikiran dan tubuh adalah terpisah. Tubuh dan pikiran tidaklah satu dan tidaklah sama. Setelah kamu keluar dari keadaan ini dan pikiran dan tubuh sekali lagi bergabung kembali, kamu dapat menggunakan *vipassanā* untuk mencoba mengingatkan dirimu sendiri bahwa pikiran dan tubuh adalah terpisah. Pikiran tidak seharusnya khawatir tentang tubuh. Tubuh tunduk terhadap tiga ciri kehidupan dan kamu tidak dapat mengubah itu. Tubuh akan harus menjadi sakit, menjadi tua, dan mati, tetapi pikiran tidak harus terpengaruh dengan

semua yang terjadi pada tubuh. Inilah bagaimana kita menggunakan *vipassanā*. Cobalah untuk mengingatkan diri kita bahwa pikiran adalah terpisah dari tubuh, cobalah untuk memahami bahwa sifat dari tubuh tidaklah dapat diubah.

Tubuh ditakdirkan untuk menjadi sakit, menjadi tua, dan mati terlepas betapa pun baiknya kamu merawat tubuh tersebut. Kamu tidak dapat mencegah ini agar tidak terjadi. Jika kamu mau mencegah atau kamu mau menghentikannya agar tidak terjadi, kamu hanya sedang menciptakan penderitaan di dalam pikiranmu. Jika kamu tidak mau menderita secara mental, maka kamu sekadar harus merelakan tubuh tersebut dengan menerima tiga ciri tersebut. Memahami tiga ciri tersebut: *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*. *Aniccaṁ* adalah mengetahui bahwa tubuh tersebut sementara, dan tubuh itu terus berubah. *Anattā* artinya kamu tidak dapat mengendalikannya. *Dukkhaṁ* adalah penderitaan mental. Kamu mau mengganti kebenaran tersebut, tetapi kamu tidak bisa. Biasanya, kita mau tubuh untuk bertahan selamanya, untuk senantiasa sehat, untuk tidak menjadi sakit, dan untuk tidak mati, tetapi ini bukanlah kebenaran. Ketika kebenaran terjadi, kita melawan dan kita bertarung melawan kebenaran karena keinginan kita, dan dengan demikian, menciptakan lebih banyak penderitaan di dalam pikiran secara tidak perlu. Jika kita memahami kebenaran dan ketika kebenaran tersebut terjadi, kita sekadar menerimanya, maka tidak akan ada penderitaan mental.

Umat awam (pria): Selain mengawasi tubuh saja, dapatkah kita juga mengawasi perasaan-perasaan?

Than Ajahn: Kamu dapat mengawasi perasaan-perasaan ketika kamu memiliki perasaan menyakitkan karena itulah ujian sebenarnya. Itulah apa yang kamu mau lewati, atasi, yaitu perasaan menyakitkan. Perasaan yang lain adalah perasaan baik yang bukan merupakan sebuah masalah; jadi, mengapa mengawasi sesuatu yang bukan merupakan masalah bagimu? Masalahnya adalah perasaan-perasaan menyakitkan. Ketika perasaan menyakitkan muncul, itulah ketika kamu harus memiliki perhatian. Perhatian artinya mengajari pikiran sekadar untuk mengawasi, sekadar mengamati, dan tidak mencoba ikut campur dengan perasaan menyakitkan. Biarkan saja perasaan menyakitkan itu sendiri karena perasaan menyakitkan itu *anattā*. *Anattā* artinya kamu tidak dapat menyingkirkan perasaan buruk itu, kamu tidak dapat mengubahnya. Satu-satunya hal yang kamu dapat lakukan adalah sekadar mengawasinya, menerimanya sebagaimana itu adanya, maka pikiranmu tidak akan menciptakan *dukkhaṁ* ini yang muncul dari keinginanmu untuk menyingkirkan perasaan menyakitkanmu.

Untuk mengembangkan perhatian dengan menggunakan *vedanā* (perasaan) sangatlah sulit karena biasanya kamu tidak memiliki apa pun untuk dirasakan. Apa yang kamu miliki adalah tubuh, yang mana selalu ada di sini. Alasan mengapa kita mengembangkan perhatian adalah untuk menghentikan pikiran agar tidak mengembara, agar tidak berpikir tentang hal ini dan itu, sehingga kamu perlu memiliki sesuatu untuk menjaga pikiran tetap sibuk, menjaganya tetap memiliki pekerjaan, seperti mengawasi tubuhmu.

Apa pun yang kamu sedang lakukan, teruslah mengawasi tubuh, maka kamu tidak dapat mengirim pikiranmu ke tempat lain, maka pikiranmu akan ada di sini dan kini. Itulah sasarannya. Pikiran dapat menjadi tenang hanya ketika pikiran itu di sini dan kini. Pikiran itu tidak dapat tenang ketika pikiran itu pergi ke masa lalu atau ke masa depan. Kamu memerlukan sesuatu untuk membawa pikiran itu ke sini dan kini. Kamu dapat menggunakan mantra, bercermin pada kematian, mengawasi tubuhmu. Kamu dapat menggunakan 40 subjek meditasi (*40 kammaṭṭhāna*) dan memilih satu yang sesuai untukmu.

Akhir dari *Desanā* dan tanya jawab.

~

5

Umat Awam Asal Inggris

3 Februari 2015

Umat awam: Than Ajahn mengatakan bahwa dalam rangka untuk memperoleh pencerahan, lebih baik untuk berdiam di vihara, dan seseorang harus memiliki *kamma* baik seperti Than Ajahn. Saya berpikir saya tidak akan pernah tercerahkan dalam kehidupan ini, karena *kamma* lampau saya dari kehidupan-kehidupan lampau saya. Yang dapat saya lakukan hanya melanjutkan praktik meditasi, berbuat baik, dan menjaga aturan-aturan moralitas. Apakah Than Ajahn berpikir saya memiliki pemahaman yang salah?

Than Ajahn: Ada orang-orang yang dapat tercerahkan di kehidupan ini. Itu tidak mesti dikarenakan *kamma* dari kehidupan-kehidupan yang lampau. Kamu dapat menciptakan *kamma* di kehidupan ini dan menjadi tercerahkan.

Umat awam: Itu cukup sulit untuk dilakukan, seperti ketika Than Ajahn mengatakan, "Kamu harus mendermakan uangmu."

Than Ajahn: Apa yang kamu perlukan adalah motivasi. Jika kamu memiliki motivasi, maka kamu dapat menggerakkan gunung. Jika kamu tidak memiliki motivasi, kamu tidak akan mampu melakukan apa-apa. Kamu harus entah bagaimana mengembangkan motivasi ini. Satu cara untuk melakukannya adalah dengan mempelajari ajaran-ajaran Buddha, teruslah mempelajari khususnya dari mereka yang telah tercerahkan. Kamu sekadar harus melihat bahwa dengan mengikuti ajaran Buddha; itu akan membawa pencerahan kepadamu. Jika kamu tidak dapat melihat poin itu, maka kamu masih akan ragu. Kamu akan meremehkan kemampuanmu.

Apakah hal yang saya miliki, yang kamu tidak miliki? Saya dapat memberitahumu apa yang kamu kurang. Apa yang kamu kurang adalah persepsi tentang ketidakkekalan. Jika kamu dapat menciptakan persepsi tentang ketidakkekalan ini di dalam hatimu, di dalam pikiranmu, maka persepsi tentang ketidakkekalan ini akan menjadi sesuatu yang mendorongmu untuk bergerak maju. Jika kamu melihat bahwa akhirnya kamu akan kehilangan segala hal; jadi, apa gunanya berpegang dengan hal-hal ini? Buddha melihat sendiri bahwa akhirnya beliau akan menjadi tua, menjadi sakit, dan mati, sehingga beliau mengatakan, "Saat ini saya masih belum tua, saya sebaiknya melakukan sesuatu jika saya bisa." Selama kamu masih dapat bernapas, kamu masih dapat melakukannya. Kamu tidak memerlukan apa pun, kamu tidak memerlukan kekuatan untuk bermeditasi. Kamu sekadar duduk. Kamu memerlukan kekuatan untuk menghentikan tubuhmu dari bergerak, dari melakukan hal-hal. Kamu tidak memerlukan kekuatan untuk mengemudikan tubuhmu bergerak ke sana-sini. Tidak peduli berapa pun tuanya kamu, kamu dapat bermeditasi. Kamu dapat menjadi tercerahkan.

Itu sekadar karena kamu begitu terbiasa dengan kebiasaan-kebiasaanmu melakukan hal-hal lain dan sulit bagimu untuk melepaskan kebiasaan-kebiasaan itu. Itu saja.

Umat awam: Apakah meditasi membuang-buang waktu?

Than Ajahn: Kamu seharusnya duduk dan menimbang pilihan-pilihanmu. Jika saya melakukan ini, inilah yang saya dapat. Jika saya melakukan itu, itulah yang saya dapat. Yang mana yang lebih baik? Bermeditasi atau pergi berkeliling mengambil foto, pergi menonton film? Jika kamu mengetahui bahwa meditasi adalah lebih baik, maka kamu melepaskan hal-hal lain dan melakukan meditasi. Itu masalah logika yang sederhana, mengetahui apa yang kamu lakukan akan memberimu hasil jenis apa dan memutuskan apa yang kamu seharusnya lakukan. Jika kamu mengatakan, kamu lebih bahagia ketika kamu sedang bekerja, mendapatkan uang, dan memiliki uang untuk membeli barang-barang, tetapi apa yang terjadi setelah kamu mendapatkan semua hal ini? Apakah kamu lebih bahagia? Jika kamu bermeditasi, kamu akan lebih bahagia, dan lebih damai; jadi, mengapa kamu tidak menghabiskan lebih banyak waktu melakukannya? Itu masalah memprioritaskan perbuatan-perbuatanmu.

Umat awam: Beberapa hari yang lalu, saya memiliki meditasi yang baik. Pikiran menjadi sangat sunyi, dan saya merasa sangat baik, tetapi keesokan harinya ketika saya bangun tidur, saya mengalami suasana hati yang sangat buruk.

Than Ajahn: Pikiranmu berubah. Apa yang kamu capai dari meditasi adalah sekadar sebuah hasil yang singkat. Jika kamu mau hasil itu bertahan, kamu harus melakukan banyak

(meditasi). Itu seperti makan. Jika kamu hanya makan sekali, beberapa jam kemudian kamu menjadi lapar kembali. Jika kamu mau mempertahankan rasa kenyang ini, kamu harus terus makan.

Ketika kamu merasa buruk, mengapa kamu tidak bermeditasi? Kamu harus terus bermeditasi karena pikiranmu terus membuat gelisah pikiran itu sendiri. Jadi, kamu memerlukan sebuah penenang untuk menenangkan pikiranmu. Meditasi adalah suatu bentuk penenang yang kamu dapat selalu miliki. Jika kamu membeli penenang (jenis yang lain), penenang itu memiliki efek samping, dan terkadang jika kamu tidak dapat memilikinya, kamu akan ada dalam masalah. Namun, jika kamu dapat bermeditasi, kamu dapat selalu menenangkan pikiranmu.

Kilesa-kilesa kamu selalu sedang menyerangmu, tetapi umumnya kamu tidak mengetahuinya karena kamu selalu membiarkan *kilesa* melakukan apa yang *kilesa* itu mau lakukan. Kamu hanya melihat masalah ketika kamu melawan *kilesa* itu, ketika kamu tidak melakukan apa yang *kilesa* minta kamu untuk lakukan.

Akhir dari tanya jawab.

~

6
Bhikkhu-Bhikkhu Australia Asal Sydney

19 Februari 2015

Than Ajahn: Apa yang dapat saya lakukan untukmu?

Bhikkhu: Kami memiliki beberapa pertanyaan.

Than Ajahn: Silakan.

Bhikkhu: Beberapa 'Kruba Ajahn' yang lain telah mengatakan bahwa *appanā-samādhi* dan *jhāna* adalah berbeda. Bagaimanakah kedua hal tersebut berbeda? Para Ajahn mengatakan bahwa *appanā-samādhi* adalah lebih penting untuk *magga-phala* dibandingkan dengan *jhāna*.

Than Ajahn: Saya pikir *appanā-samādhi* adalah *jhāna* keempat. Apa pun sebelum itu tidaklah dianggap sebagai *appanā*, karena masih ada beberapa aktivitas mental. Ketika kamu mencapai *jhāna* keempat, kamu memiliki hanya sekadar mengetahui, *upekkhā*. Di sanalah tempat yang kamu mau capai. Ketika kamu bermeditasi dan kamu mulai mengalami beberapa kegembiraan, beberapa kegiuran, beberapa kebahagiaan, kamu seharusnya tidak berhenti di sana. Kamu seharusnya lanjut berfokus pada objek

meditasimu, sampai pikiranmu akhirnya jatuh ke dalam ketenangan, dan kemudian ketika itu terjadi, pikiran menjadi terlepas. Pikiran tidak harus dikendalikan, pikiran itu sekadar beristirahat. Kamu tidak harus melakukan apa-apa, hanya sekadar mengetahui. Saat itulah kamu dapat melihat sifat sejati dari pikiran; saat itulah ia yang mengetahui, akan tampak.

Jika kamu menggunakan *ānāpānasati*, napasmu akan menjadi lebih halus dan semakin halus seiring kamu berkonsentrasi, dan akhirnya napas tersebut mungkin seperti lenyap. Pada titik itu, kamu terus saja berfokus pada lenyapnya napas, kekosongan tersebut. Ketika beberapa orang sampai pada titik ini, mereka mulai berpikir bahwa jika tidak ada napas, mereka mungkin mati, sehingga mereka mau memegang napas erat-erat, dan ketika itu terjadi, pikiran menjadi lebih aktif daripada tidak aktif. Kamu tidak mau bereaksi terhadap keadaan tanpa napas. Cukup menyadari bahwa tidak ada napas, dan jika kamu terus saja berfokus pada aspek itu, maka pikiran akan akhirnya jatuh ke dalam ketenangan.

Bhikkhu: Apakah itu tahap di mana penglihatan mulai tampak dan menjadi lebih terang dan kukuh?

Than Ajahn: Tidak. Ketika kamu sampai pada titik itu, tidak ada *nimitta*, tidak ada apa-apa. Itu kekosongan saja.

Bhikkhu: Apakah ada tahap dalam pikiran di mana *nimitta* muncul atau *nimitta* itu sama sekali tidak perlu?

Than Ajahn: Dari apa yang saya pernah dengar, bagi sebagian orang *nimitta* muncul sebelum itu, dan terkadang

nimitta muncul setelah itu. Luangta mengatakan kamu terlebih dahulu masuk ke dalam *appanā-samādhi*. Kemudian, ketika kamu keluar sedikit dari keadaan itu, kamu masuk ke dalam *upacāra-samādhi*, di mana kamu mulai mengalami berbagai jenis penglihatan. Akan tetapi, bagi sebagian orang lainnya, mereka mengatakan bahwa sebelum masuk ke dalam *appanā*, mereka sudah mulai mengalami beberapa *nimitta*, beberapa penglihatan. Ini apa yang pernah saya dengar. Secara pribadi, saya tidak memiliki penglihatan apa pun; jadi, saya tidak tahu, tetapi penglihatan-penglihatan semacam itu tidaklah penting. Apa yang penting adalah memiliki kedamaian pikiran ini, kepuasan hati *upekkhā* ini yang muncul dari *jhāna*. *Upekkhā*, inilah yang kamu mau. *Upekkhā* artinya sebuah pikiran yang netral dan sama sekali tidak memiliki kondisi-kondisi emosional dari suka, tidak suka, ketakutan, ataupun kebodohan batin. Itu artinya pikiran berada dalam suatu keadaan yang diam sempurna, pikiran itu tidak berfungsi, pikiran itu tidak aktif. Kamu mau mempertahankan keadaan itu selama mungkin, karena itu akan menjadi alat bagimu untuk mengembangkan *paññā* (kebijaksanaan), dan itulah langkah selanjutnya. Ketika pikiranmu damai, tenang, dan netral, pikiran dapat bertahan terhadap kekotoran-kekotoran batin.

Sasarannya adalah untuk menyingkirkan kekotoran-kekotoran batinmu yang artinya untuk melawan, dan tidak melakukan apa yang kekotoran-kekotoran batinmu suruh untuk kamu lakukan. Begitu kamu memiliki *upekkhā* yang kuat yang berasal dari *samādhi* yang kuat, bahkan ketika kamu keluar dari keadaan itu, ketika pikiranmu mulai berpikir dan mulai memiliki keinginan-keinginan, kamu dapat menyingkirkan keinginan-keinginan tersebut, memberi

tahu pikiran bahwa apa pun yang kamu inginkan tidaklah baik untukmu; itu adalah *dukkha*, bukan *sukha*, karena itu tidaklah kekal, itu *anicca*. Manfaat yang kamu dapatkan dari melakukan yang kamu mau lakukan atau mendapatkan apa yang kamu mau adalah sementara. Begitu kamu memilikinya, itu lenyap dan kemudian kamu mau lebih banyak lagi, sehingga kamu menjadi ketagihan terhadap apa yang kamu mau. Itu seperti orang-orang yang mengisap rokok. Ketika kamu memiliki keinginan untuk merokok, kamu berpikir bahwa mengisap sebatang rokok akan membuatmu merasa baik, sehingga kamu mengisap sebatang rokok dan kamu merasa baik sebentar, tetapi setelah beberapa waktu, kamu mau sebatang rokok lagi. Jadi, kamu harus terus mengisap rokok untuk membuatmu bahagia. Namun, jika kamu memiliki *upekkhā* ini yang berasal dari *samādhi*, maka kamu dapat berpikir secara rasional bahwa ini adalah suatu ketagihan, bukan jalan menuju kebahagiaan. Ini adalah jalan menuju penderitaan karena ketika kamu tidak dapat memiliki apa yang kamu mau, kamu menjadi sengsara. Jadi, bukannya mengikuti keinginanmu, kamu justru mengatakan tidak (terhadapnya), menghentikannya, dan melawannya. Kamu dapat melakukan itu karena kamu memiliki *upekkhā* ini yang berasal dari *samādhi*. Jadi, inilah cara untuk melenyapkan keinginanmu, yang merupakan penyebab dari *dukkha* kamu, penderitaan kamu.

Bhikkhu: Berapa lama pikiran harus berada di dalam keadaan *appanā-samādhi* sampai pikiran itu mampu melawan *kilesa-kilesa*?

Than Ajahn: Durasinya bergantung pada kekuatan dari perhatianmu.

Bhikkhu: Apakah itu periode singkat seperti 20 menit?

Than Ajahn: Ya, 10, 20, 30, 40 (menit), 1 jam. Durasi itu akan bertambah secara bertahap seiring kamu berkembang. Ketika kamu pertama mulai, kamu akan bertemu dengan keadaan itu sebentar, yang kita sebut *khaṇika-samādhi*. Pikiranmu jatuh ke dalam ketenangan dan kemudian dikarenakan pengalaman baru ini, kamu menjadi bersemangat, dan kehilangan perhatianmu, sehingga pikiran itu keluar dari keadaan tersebut. Jadi, kali berikutnya kamu mengetahui bagaimana cara menjadi lebih berperhatian. Cukup sekadar menyadari pengalaman tersebut dan pikiran akan tetap beristirahat lebih lama dan jika kamu melakukan itu lebih banyak, maka keadaan itu akan bertahan lebih lama. Dan juga jika kamu mengembangkan kebijaksanaan setelah kamu keluar (dari keadaan ini), kamu dapat menggunakan kebijaksanaan untuk membuat pikiran bertahan lebih lama dalam keadaan *appanā*. Setiap kali kamu dapat melawan sebuah keinginan, pikiranmu akan jatuh ke dalam sebuah keadaan yang lebih tenang, dan kemudian pikiranmu akan lebih tenang dan durasinya akan menyebar tidak hanya ketika kamu sedang duduk, bahkan ketika kamu keluar (dari keadaan *appanā*), pikiranmu juga dapat tetap tenang. Ini akan muncul dari pengembangan kebijaksanaanmu dan perlawanan terhadap keinginanmu. Setiap kali kamu mau melakukan sesuatu yang tidak perlu, jika kamu dapat melawan, maka pikiranmu menjadi kurang aktif, atau menjadi lebih tidak aktif.

Jadi, kamu memerlukan lebih banyak *samādhi* dan *paññā* untuk meletakkan pikiranmu pada pijakan yang lebih kukuh, untuk menjadi lebih stabil, untuk menjadi lebih tenang. Ketika

kamu pertama mulai, kamu tidak memiliki kemampuan untuk menggunakan *paññā* atau kebijaksanaan; jadi, kamu menggunakan perhatian untuk mencegah pikiranmu agar tidak mengembara, berpikir tentang ini dan itu, dan membawa pikiran itu ke dalam ketenangan. Begitu kamu memiliki ketenangan, maka kamu dapat menggunakan ketenangan ini untuk mengembangkan *paññā*, untuk menghentikan pikiranmu dan keinginanmu. Ketika kamu dapat menyingkirkan keinginanmu, maka pikiranmu menjadi lebih kukuh dan lebih damai. Jadi, inilah proses membangun kedamaian pikiran ini sampai kamu akhirnya memperoleh kedamaian pikiran secara total di sepanjang waktu tanpa harus masuk ke dalam *samādhi*. Alasan mengapa pikiranmu tidak tenang adalah keinginan-keinginanmu. Namun, begitu kamu dapat menyingkirkan segala keinginanmu, maka tidak ada satu pun yang dapat menyebabkan pikiranmu menjadi resah atau gelisah, dan pikiranmu dapat menjadi tenang tanpa harus masuk ke dalam *jhāna*.

Bhikkhu: Apakah Than Ajahn menyiratkan bahwa *appanā-samādhi* adalah *samādhi* yang mengembangkan kebijaksanaan secara alami, sehingga kita tidak harus merenungkan apa pun secara khusus seperti tubuh atau *anicca*, *dukkha*, *anattā*?

Than Ajahn: Tidak. Kamu harus melakukan (perenungan) itu. Saya sudah menyebutkan sebelumnya. Saya sedang memberitahumu tentang *aniccaṁ* ketika kamu menginginkan sesuatu. Objek yang kamu inginkan adalah sebuah objek yang sementara. Itu tidak bertahan. Seperti sebatang rokok, setelah kamu isap, sebatang rokok itu seluruhnya lenyap. Kebahagiaan yang kamu peroleh dari merokok juga lenyap

dan kemudian kamu akan memiliki sebuah keinginan baru untuk mengisap sebatang rokok lagi. Jadi, ini berlaku untuk segala hal, saya sekadar sedang menggunakan rokok (sebagai contoh). Kamu dapat menerapkannya pada tubuh manusia. Memiliki nafsu seksual, adalah sama halnya seperti mengisap sebatang rokok. Kamu mau melakukan hubungan seks, tetapi orang yang menjadi pasangan seks kamu, akan menjadi tua dan mati suatu hari. Mereka akan meninggalkanmu suatu hari, kemudian apa yang terjadi? Kamu akan harus mendapatkan sebuah tubuh baru, layaknya mengambil sebatang rokok baru. Kamu juga dapat melihat pada aspek *asubha* dari tubuh, untuk menaklukkan keinginanmu karena keinginanmu muncul dari melihat bagian-bagian indah dari tubuh. Jika kamu melihat pada bagian-bagian yang tidak-indah, bagian-bagian menjijikkan dari tubuh, maka ini dapat menghentikan keinginanmu. Jadi, kamu masih harus merenungkan hal-hal ini.

Jika kamu merenungkan tubuh, kamu harus merenungkan tiga atau empat aspek dari tubuh itu. Satu adalah aspek ketidakkekalan. Tubuh senantiasa berubah, tubuh adalah sementara, tubuh tidak bertahan, tubuh tidaklah selamanya. Tubuh akan menjadi tua, menjadi sakit, dan mati. Kamu mau mengajari pikiranmu agar tidak melekat pada tubuhmu, karena ketika kamu melekat, kamu menjadi tidak bahagia ketika tubuh berubah dari baik menjadi buruk, dari buruk menjadi lebih buruk. Jadi, kamu mau diperingatkan sedari awal tentang situasi sebenarnya dari tubuh bahwa tubuh tidak akan senantiasa menjadi seperti ini. Tubuh akan menjadi tua, menjadi sakit, dan akhirnya mati. Kamu mau memperhatikan pembusukan tubuh setelah tubuh itu mati, sehingga kamu dapat melihat gambar sebenarnya dari destinasi tubuh

tersebut, ke mana tubuh ini pergi di masa depan, bukan hanya tubuhmu, tetapi tubuh-tubuh orang lain yang pernah berhubungan denganmu. Kamu dapat menggunakan ini juga untuk mengekang nafsu seksualmu. Setiap kali ketika kamu melihat seseorang yang cantik, bayangkanlah saat dia mati. Pada zaman Buddha, ada seorang bhikkhu yang disuruh oleh Buddha untuk mengunjungi mayat dari seorang wanita yang cantik. Wanita tersebut adalah seorang pelacur, terkenal karena kecantikannya, tetapi pelacur tersebut telah meninggal. Buddha mengetahui bahwa bhikkhu ini masih memiliki masalah dengan nafsu seksual. Jadi, beliau menyuruh bhikkhu tersebut untuk pergi dan melihat pada mayat dari wanita cantik ini. Begitu bhikkhu tersebut melihat mayat itu, kemudian dia dapat melenyapkan nafsu seksualnya.

Inilah perenungan tubuh, *anicca*, aspek menjijikkannya, *asubha*, dan juga *anattā*. Kamu harus memeriksa seluruh 32 bagian tubuh, agar kamu dapat menjelaskan kepada pikiranmu bahwa tidak ada satu bagian pun dari tubuh yang merupakan kamu. Jika kamu bisa mendapatkan setiap bagian dan memisah-misahkan setiap bagian ke dalam tempat-tempat yang berbeda, cabutlah rambut, letakkan di satu tempat, cabutlah kulit, kuku, gigi, dan semua organ (di tempat yang berbeda-beda), dan bertanyalah pada dirimu sendiri: Apakah ini saya? Apakah rambut adalah saya? Apakah kulit adalah saya? Apakah gigi adalah saya? Di manakah saya? Jadi, kamu dapat melihat dengan jelas bahwa di seluruh tubuh ini tidak ada 'kamu', tidak ada 'saya', tidak ada 'aku', tidak ada 'milikku', atau 'diriku' di dalam tubuh ini. Kamu juga dapat melihat pada pembusukan dari tubuh yang akhirnya akan kembali ke keadaan asalnya, yakni empat elemen.

Tubuh terbuat dari empat elemen, udara yang kamu hirup, air yang kamu minum. Makanan yang kamu makan adalah elemen tanah, dan api adalah reaksi dari ketiga elemen lainnya. Ketika kamu makan, tubuhmu menjadi panas. Inilah bagaimana kamu mau melihat tubuh sebagai empat elemen yang masuk ke dalam dan pergi ke luar. Ketika proses tersebut berhenti, maka tubuh akan membusuk dan kembali ke empat elemennya. Jadi, inilah pada dasarnya perenungan tubuh itu. Ketika apa pun terjadi pada tubuh, pikiranmu akan bereaksi secara negatif jika kamu tidak merenung. Ketika kamu menjadi sakit, pikiranmu akan menjadi tidak bahagia karena kamu mau sakit tersebut lenyap, tetapi jika kamu merenung, maka kamu mengetahui bahwa menjadi sakit adalah bagian dari tubuh. Sakit adalah bagian dari dirimu, tidak ada satu pun yang kamu dapat lakukan untuk mencegahnya, atau menghentikannya agar tidak terjadi dan ketika itu terjadi, kamu tidak dapat menyuruh sakit tersebut pergi, karena sakit itu adalah *anattā*.

Jika kamu takut terhadap rasa sakit yang muncul dari sakitmu, maka kamu harus duduk dan menghadapi rasa sakit tersebut. Ketika kamu duduk dan bermeditasi, dan ketika kamu mendapatkan perasaan menyakitkan ini di dalam tubuhmu, kamu seharusnya tidak bangkit, kamu seharusnya tidak bergerak, kamu seharusnya justru menggunakan kebijaksanaan untuk mengajari pikiranmu bahwa inilah sesuatu yang akan terjadi dan kamu harus menghadapinya dan menerimanya. Jika kamu menerimanya, maka kamu hanya mengalami rasa sakit fisik, tetapi bukan rasa sakit mental, karena rasa sakit mental muncul dari perlawananmu terhadap rasa sakit fisik. Ketika kamu memiliki keinginan agar rasa sakit fisik tersebut lenyap, kamu sedang menciptakan

rasa sakit yang lain, rasa sakit mental, yang mana jauh lebih kuat dibandingkan rasa sakit fisik. Rasa sakit yang kamu tidak dapat tahan bukanlah rasa sakit fisik, tetapi rasa sakit mental. Begitu kamu dapat menyingkirkan rasa sakit mentalmu, kamu akan menemukan bahwa rasa sakit fisik itu bisa ditahan, bahwa kamu dapat hidup dengan rasa sakit fisik itu. Jadi, ketika kamu duduk dan kamu mendapatkan perasaan menyakitkan ini, cobalah menyelidiki untuk melihat adanya rasa sakit lain yang bukan merupakan rasa sakit fisik, melainkan rasa sakit mental, yang muncul dari keinginanmu untuk menyingkirkan rasa sakit fisikmu atau untuk lari dari rasa sakit fisik ini. Jadi, kamu harus menghentikan keinginan mental ini. Kamu harus memberi tahu dirimu bahwa kamu akan tinggal dengan rasa sakit ini, yang mana tidak seburuk yang kamu pikirkan. Kamu harus belajar untuk menyukai rasa sakit itu, dan bukan membencinya.

Bhikkhu: Apakah Than Ajahn mendorong para praktisi untuk duduk dan mengalami *dukkha* selama yang mereka bisa?

Than Ajahn: Ya, jika kamu mau lulus ujian. Inilah semua ujian yang kita semua harus lewati: ujian *asubha*, ujian *anicca*, ujian rasa sakit. Inilah hal-hal yang akan terjadi dan lulus dari ujian-ujian tersebutlah yang akan menjagamu dari kelahiran kembali yang terus-menerus. Ketika kamu mulai berpikir tentang melarikan diri dari rasa sakit ini, pikiranmu telah pergi ke kehidupan yang lain. Kamu harus tetap di kehidupan yang sekarang. Janganlah meninggalkan kehidupan yang sekarang. Janganlah memiliki keinginan sama sekali karena keinginanmulah yang menggerakkan pikiranmu dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya. Jika kamu mau menghentikan kelahiran kembali, maka kamu

harus menghentikan keinginanmu. Ketika kamu bertemu kematian, kamu harus tidak melarikan diri, kamu harus menghadapi kematian, karena kematian bukanlah kamu, kematian hanyalah tubuh, tetapi kamu tidak mengetahui hal itu sekarang. Kebodohan batin membuatmu berpikir bahwa kamu adalah tubuh. Namun, setelah kamu merenungkan kebenaran, kamu akan melihat dengan jelas bahwa tubuh bukanlah kamu. Kamu adalah pikiran, dan pikiran tidak akan pernah mati terlepas apa pun yang terjadi pada tubuh, sehingga kamu dapat tetap saja tenang dan menghadapi kematian dari tubuh. Itulah ujian yang kamu harus lalui.

Bhikkhu: Kita mengetahui bahwa kita harus duduk dan menghadapi *dukkha-vedanā* dan mencoba melihat ketika tubuh berpisah dari pikiran. Ini memerlukan lebih dari sekadar kekuatan tekad untuk melakukannya. Bagaimanakah Than Ajahn memisahkan pikiran dari rasa sakit?

Than Ajahn: Dengan memeriksa 32 bagian tubuh dan bertanya pada dirimu sendiri: Di manakah rasa sakit? Apakah rasa sakit itu di dalam kulit? Di dalam rambut? Di dalam tulang? Apakah tulang mengetahui rasa sakit? Apakah kulit mengetahui rasa sakit? Siapa yang mengetahui rasa sakit? Pikiran mengetahui rasa sakit, tetapi pikiran tidak kesakitan, bukan? Siapakah ia yang sedang mengalami rasa sakit? Siapakah ia yang mengetahui rasa sakit? Ia yang mengetahui tidak mengalami rasa sakit, ia yang mengetahui sekadar mengetahui bahwa ada rasa sakit di dalam tulang, di dalam kulit, di dalam daging, tetapi apakah daging mengetahui sesuatu? Apakah tulang mengetahui sesuatu? Apakah tulang mengatakan: 'biarkanlah kami lepas dari rasa sakit ini'? Tulang tidak mengeluh, daging tidak mengeluh. Pikiranlah yang

mengeluh karena pikiran tidak suka melihat rasa sakit ini, itu saja, tetapi jika kamu dapat memaksa pikiran untuk melihat rasa sakit ini, mengapa kamu tidak melakukannya? Apa sih buruknya melihat rasa sakit ini? Kamu harus menggunakan pemikiran rasional untuk meyakinkan pikiranmu bahwa pikiran tidaklah terpengaruh. Pikiran bukanlah yang sedang diserang oleh rasa sakit. Tulang, kulit, daging adalah yang sedang diserang oleh rasa sakit, tetapi mereka tidak mengeluh; jadi, mengapa pikiran harus mengeluh? Jika kamu terus berbicara seperti ini, akhirnya pikiran akan paham dan akan berhenti melawan. Ketika itu terjadi, pikiran menjadi *upekkhā*, pikiran itu diam dan tidak bereaksi. Pikiran sekadar menyadari, sekadar mengetahui, dan pikiran itu damai, dan meski rasa sakit itu masih ada di sana, rasa sakit itu tidak menguasaimu. Ini poinnya. Kamu mau mengajari pikiran untuk merelakan rasa sakit. Kamu tidak mau menyingkirkan rasa sakit karena rasa sakit adalah sesuatu yang kamu tidak dapat singkirkan. Ketika kamu menjadi sakit, kamu tidak dapat menyingkirkan rasa sakit tersebut, tetapi kamu dapat menyingkirkan perlawananmu, keinginanmu untuk menyingkirkan rasa sakit, atau keinginanmu untuk melarikan diri dari rasa sakit. Jadi, kamu harus memberi tahu pikiranmu bahwa pikiran bukanlah ia yang menjadi sakit. Pikiran tidaklah mengalami rasa sakit. Pikiran adalah sekadar ia yang mengamati rasa sakit seperti seorang dokter yang mengamati rasa sakit dari seorang pasien. Pikiran adalah seperti seorang dokter, tubuh adalah seperti seorang pasien; jadi, mengapa dokter peduli terhadap rasa sakit dari pasiennya? Karena si dokter bodoh batinnya, dia berpikir dirinya adalah pasien. Jadi, kamu mau memisahkan si dokter dari si pasien. Kamu perlu merenungkannya secara langsung. Sebelum rasa sakit tersebut muncul, kamu hanya

sedang mempersiapkan diri. Kamu harus merenung ketika kamu masih belum berada di dalam keadaan menyakitkan, tetapi untuk lulus ujian, kamu harus menghadapi rasa sakit tersebut dan menggunakan perenungan ini untuk meyakinkan pikiranmu agar membiarkan rasa sakit itu sendiri. Begitu pikiran memahami bahwa pikiran bukanlah ia yang mengalami rasa sakit, melainkan tubuhlah yang mengalami rasa sakit dan tubuh tidak mengeluh, maka mengapa pikiran harus mengeluh? Ketika itu terjadi, pikiran akan berhenti melawan. Keinginan untuk menghendaki rasa sakit itu lenyap akan berhenti. Kemudian, pikiran akan menjadi damai, seperti dalam *appanā-samādhi*. Inilah tiga atau empat aspek dari perenungan tubuh.

Kamu harus merenungkan ketidakkekalan, aspek menyakitkan dari tubuh, aspek menjijikkan dari tubuh, aspek *anattā*. Begitu kamu telah melakukan ini, kamu telah menyelesaikan mata kuliah tentang tubuh. Kemudian, kamu dapat melanjutkan ke tahap selanjutnya, yakni mata kuliah tentang mental karena masih terdapat kekotoran-kekotoran batin sehubungan dengan pikiranmu, selain kekotoran-kekotoran batin sehubungan dengan tubuh.

Pikiran juga memiliki kemelekatan terhadap kekotoran-kekotoran batin sehubungan dengan pikiran, seperti *atta*, sebuah 'diri'. Apakah 'diri' kamu itu? Kamu berpikir bahwa ada 'saya, aku atau milikku dan diriku'. Kamu telah menyingkirkan kebodohan batin terkait tubuhmu, kamu mengetahui bahwa diri itu tidak ada di dalam tubuh; jadi, di manakah diri itu sekarang? Kamu mengatakan diri itu ada di dalam pikiran, tetapi apakah pikiran benar-benar 'kamu' atau pikiran adalah sekadar si pengetahu? Jadi, kamu harus pergi dan menyelidiki pikiran.

Bhikkhu: Seorang 'Kruba Ajahn' mengatakan bahwa begitu kamu memisahkan tubuh dari pikiran, kamu adalah seorang *Sotāpanna*, tetapi yang lain mengatakan bahwa itu hanya sekadar masuk ke dalam *jhāna*.

Than Ajahn: Itu tergantung bagaimana hal itu dilakukan. Jika kamu menggunakan perhatian, itu adalah *jhāna*. Jika kamu menggunakan kebijaksanaan, di dalam *magga*, itu adalah *Sotāpanna*, *Sakadāgāmī*, dan *Anāgāmī*, tiga tahapan. Ketiga tahapan ini menggunakan tubuh sebagai objek perenungan. Jika kamu telah menyingkirkan nafsu seksual, kamu telah mencapai tahap *Anāgāmī*. Jika kamu telah menyingkirkan ketakutan akan kematian, ketakutan akan rasa sakit, itu adalah tahap *Sotāpanna*.

Bhikkhu: Apakah seseorang maju setahap demi setahap? Atau seseorang langsung sampai pada *Anāgāmī*?

Than Ajahn: Kamu harus melalui tahap demi tahap karena kompleksitas atau kesulitannya berbeda-beda. Tahapan *Sotāpanna* lebih mudah dibandingkan tahapan *Sakadāgāmī* dan *Anāgāmī*. Ini menurut teks *Tipiṭaka*. Teks *Tipiṭaka* mengatakan bahwa kamu harus melalui *Sotāpanna* sebelum kamu dapat masuk ke *Sakadāgāmī* dan *Anāgāmī*. Jadi, objek perenungan dari *Sotāpanna* kamu adalah menyingkirkan keinginanmu, ketakutanmu akan kematian, dan ketakutanmu akan rasa sakit. Begitu kamu telah menyelesaikan itu, maka kamu harus melenyapkan nafsu seksualmu.

Bhikkhu: Bagaimana caranya kita akan tahu dengan pasti bahwa kita tidak takut akan kematian? Seseorang yang telah berpraktik dan bermeditasi selama bertahun-tahun

mungkin berpikir bahwa sebagai seorang Buddhis, dia memiliki keyakinan di dalam Tiga Permata dan dia tidak takut akan kematian, tetapi ketika kematian datang, apakah dia sebenarnya masih takut akan kematian?

Than Ajahn: Kamu harus menguji dirimu sendiri, jika kamu masih memiliki sedikit pun ketakutan, maka kamu belum menyelesaikannya. Kamu harus pergi dan mencari hal-hal yang kamu takuti untuk menguji apakah kamu masih takut atau sudah tidak takut terhadapnya. Itulah alasan mengapa para bhikkhu harus tinggal di dalam hutan, dikelilingi binatang-binatang liar, atau pergi ke kuburan. Jika kamu mau mengetahui apakah kamu telah merelakan rasa sakit fisik, kamu harus duduk dan membiarkan rasa sakit itu berkembang dan membiarkannya lenyap dengan sendirinya.

Bhikkhu: Apakah itu cara rasa sakit itu lenyap?

Than Ajahn: Kamu harus damai dan kamu harus mengetahui bahwa kamu telah menyingkirkan keinginan yang menghendaki untuk menyingkirkan rasa sakit tersebut. Sasarannya adalah untuk melihat Empat Kebenaran Mulia di dalam segala hal ini. Itu selalu melibatkan Empat Kebenaran Mulia. Ketika kamu memiliki ketakutan, itu artinya kamu memiliki keinginan untuk hidup, kamu tidak mau mati. Ketika kamu memiliki keinginan untuk hidup ini, kamu menjadi takut. Jika kamu dapat menyingkirkan keinginan untuk hidup ini, ketakutan akan kematian ini akan lenyap. Kamu hanya mengetahui ini ketika kamu menghadapi kematian atau ketika kamu merasa bahwa kematian itu sangat dekat. Kamu tidak harus bertatap muka langsung dengan kematian. Untuk berpikir bahwa kamu akan mati itu sudah cukup. Ketika

kamu menjadi sakit dan kamu pergi ke dokter dan dokter tersebut mengatakan bahwa kamu hanya memiliki waktu tiga bulan lagi, maka kamu dapat melihat apakah kamu masih memiliki sedikit pun ketakutan atau tidak di dalam pikiranmu. Ini juga dapat menjadi ujian bagimu. Jika kamu mengatakan, "Oke, tinggal beberapa bulan, terus kenapa? Saya siap untuk hal itu."

Bhikkhu: Beberapa orang berpikir bahwa mereka sudah siap menghadapi kematian. Namun, ...

Than Ajahn: Mereka tidak memiliki (wawasan) apa pun di dalam diri mereka yang memberi mereka konfirmasi tentang kebenaran. Jika mereka pergi mengunjungi seorang dokter dan dokter tersebut mengatakan bahwa mereka dapat dipastikan akan segera meninggal, beberapa orang, ketika mendengar hal itu, merasa seperti mereka mendapatkan hukuman mati. Mereka kehilangan segala antusiasme untuk hidup atau melakukan apa pun.

Bhikkhu: Than Ajahn menyebutkan bahwa *upekkhā* yang berasal dari *samādhi* sangatlah penting untuk perenungan, tetapi jika kita masih belum sampai pada level tersebut; jadi, apakah masih penting untuk melakukan beberapa perenungan ketika seseorang meditasi duduk dan meditasi jalan, untuk membantunya bersiap-siap?

Than Ajahn: Ya, kamu dapat mulai dari tahap pendahuluan di sini, tetapi untuk mendapatkan hasil yang sebenarnya, kamu memerlukan tahapan *appanā*, untuk membuat kebijaksanaanmu benar-benar manjur.

Bhikkhu: Jadi, ketika rasa sakit muncul, apakah persiapan ini membantu pikiran siap untuk menyelidiki?

Than Ajahn: Jika kamu tidak memiliki *appanā*, pikiranmu akan menjadi sangat lemah. Kamu akan hanya mampu menyelidiki selama beberapa menit dan kemudian pikiran itu menyerah. Kamu tidak dapat melewati segenap proses tersebut. Namun, jika kamu memiliki *appanā*, kamu akan memiliki kekuatan untuk melewatinya.

Bhikkhu: Apakah penyelidikan pendahuluan tersebut membantu untuk mengembangkan *samādhi* juga?

Than Ajahn: Ya. Setiap kali kamu keluar dari *samādhi*, kamu seharusnya mengembangkan penyelidikanmu. Jika kamu tidak tahu bagaimana cara untuk menyelidiki, maka kamu seharusnya mengembangkan perhatianmu saja untuk mencegah pikiranmu agar tidak berpikir tanpa arah. Kamu tidak dapat menyingkirkan beberapa *kilesa* yang terlalu kuat. *Kilesa-kilesa* memiliki kekuatan yang berbeda-beda. Untuk beberapa *kilesa*, kamu dapat menggunakan keadaan pikiran yang sekarang untuk menyingkirkannya, tetapi beberapa (*kilesa*) lebih kuat dibandingkan kamu dan kamu perlu mengembangkan meditasi untuk menyingkirkannya.

Bhikkhu: Jadi, apa yang seharusnya kita lakukan jika *kilesa-kilesa* tersebut terlalu kuat?

Than Ajahn: Cobalah untuk melawannya sebaik yang dapat kamu lakukan, dan kamu seharusnya menerima bahwa kamu masih berada di bawah pengaruh *kilesa-kilesa* tersebut, dan kemudian mengarahkan sasaranmu pada *kilesa-kilesa* ini.

Kamu akan mencoba untuk menyingkirkan *kilesa-kilesa* ini, sehingga kamu pergi dan mencari tahu apa hal-hal yang diperlukan untuk menyingkirkan *kilesa-kilesa* ini. Biasanya, kamu antara menggunakan ketidakkekalan (*anicca*), *dukkha*, *anattā*, atau *asubha*, tergantung pada kekotoran-kekotoran batinmu. Jika kamu masih harus minum kopi, misalnya, kamu mungkin mengatakan, "Perhatikanlah kopi yang saya sedang minum. Saya sedang membuat air kencing. Kopi yang saya minum, keluar sebagai air kencing." Jika kamu mau bebas dari ketagihan ini, kamu harus melawannya.

Bhikkhu: Than Ajahn menyebutkan tentang minum kopi, bagaimana Than Ajahn tahu bahwa minum kopi adalah sebuah *kilesa*?

Than Ajahn: Ketika kamu memiliki kopi untuk diminum, kamu tidak merasakan apa-apa. Namun, ketika kamu tidak memiliki kopi dan kamu masih mau memilikinya, maka itu sebuah masalah. Begitu kamu telah menyingkirkan ketagihan tersebut, kamu bisa meminumnya atau kamu bisa juga tidak meminumnya. Itu sama dengan segala hal. Begitu kamu tidak memiliki keinginan, kamu bisa mengambilnya atau kamu bisa juga tidak mengambilnya. Bahkan kehidupan dan kematian, kamu bisa hidup atau kamu bisa juga mati. Itu sama saja bagi pikiran yang tidak memiliki keinginan. Kamu bisa hidup atau kamu bisa mati. Itu tidaklah masalah karena kamu mengetahui siapa yang mati dan siapa yang tidak mati. Kamu mengetahui bahwa tubuh yang mati dan kamu mengetahui bahwa pikiran tidak mati.

Bhikkhu: Sehubungan berpuasa, bagaimana Than Ajahn menyarankan kita untuk mempraktikkannya?

Than Ajahn: Berpuasa itu baik jika kamu bermeditasi dan tidak melakukan pekerjaan fisik apa pun. Ketika kamu makan secara normal, kamu cenderung menjadi malas karena kamu merasa nyaman, tetapi ketika kamu sedang berpuasa, kamu sedang dalam kesakitan, sehingga berpuasa itu memaksamu bermeditasi untuk menyingkirkan rasa sakitmu. Rasa lapar adalah sebuah bentuk dari rasa sakit. Ketika kamu bermeditasi, kamu dapat melenyapkan setengah dari rasa sakit itu, karena setengah dari rasa sakit itu adalah mental. Berpuasa bukanlah tujuan akhirnya. Berpuasa adalah sekadar alat yang kamu gunakan untuk melenyapkan rintangan-rintangan seperti kemalasan dan kelambanan, rasa malasmu, rasa mengantukmu. Ketika kamu berpuasa, kamu tidak merasa mengantuk. Berpuasa adalah sekadar sebuah alat. Namun, jika kamu berpuasa, dan kamu tidak bermeditasi, maka berpuasa tidak ada gunanya.

Bhikkhu: Ketika Than Ajahn tinggal di Wat Pa Baan Taad, Than Ajahn tidak terlalu mengenal bhikkhu-bhikkhu lainnya, bagaimana hal itu membantu dalam praktik Dhamma?

Than Ajahn: Itu supaya kamu dapat memiliki waktu untuk bermeditasi. Jika kamu bergaul, kamu kehilangan waktu dan kemudian kamu juga memiliki banyak informasi tentang orang lain di dalam pikiranmu, yang mengacaukan meditasimu untuk *appanā-samādhi*. Ketika kamu mau masuk ke dalam *appanā-samādhi*, kamu harus mengosongkan pikiranmu. Ketika kamu bergaul dan bersosialisasi, kamu memiliki lebih banyak informasi mental. Ini membuatmu lebih sulit untuk mengosongkan pikiranmu. Ketika kamu sendirian, kamu tidak harus berbicara dengan siapa-siapa. Luangta tidak menganjurkan para bhikkhu untuk bergaul.

Bhikkhu: Beberapa bhikkhu muda merasa kesepian. Apakah nasihat Than Ajahn?

Than Ajahn: Lepas jubah.

Bhikkhu: Apakah seharusnya ada semacam persahabatan untuk mendukung praktik seseorang dalam masa-masa awalnya sebagai seorang bhikkhu muda meskipun itu adalah sebuah rintangan untuk mencapai *samādhi*?

Than Ajahn: Idealnya, tidak ada bentuk persahabatan apa pun. Idealnya, kamu harus sendirian. Kamu mau mencurahkan seluruh waktumu dan usahamu untuk mengembangkan pikiranmu. Jika kamu harus mengembangkan persahabatan, kamu kehilangan waktu.

Umat awam: Di dalam biografi Than Ajahn, Than Ajahn menyebutkan bahwa Than Ajahn hanya bergantung pada ceramah-ceramah Dhamma dan buku-buku. Apakah menurut Than Ajahn, penting untuk memiliki semacam hubungan dengan seorang guru yang hidup yang dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan untuk Than ajahn?

Than Ajahn: Seorang guru yang hidup adalah seperti seorang dokter yang hidup. Buku mengajarimu bagaimana cara merawat tubuh. Jika kamu memiliki masalah tertentu, maka kamu dapat memberi tahu dokter, dan dokter akan memberimu obat. Namun, jika kamu harus mencari jawabanmu sendiri, kamu mungkin harus membaca seluruh buku dan kamu mungkin tidak menemukannya.

Bhikkhu: Apakah itu penting?

Than Ajahn: Ya, penting jika kamu dapat memiliki seorang guru yang hidup, tetapi ketika tidak ada seorang guru yang hidup, hal terbaik berikutnya adalah buku-buku atau CD-CD.

Bhikkhu: Beberapa 'Kruba Ajahn' mengatakan tubuh 'berhenti' saat *magga-phala*. Apakah menurut Than Ajahn itu benar?

Than Ajahn: Sebelum kamu dapat pergi ke tahapan yang keempat, kamu harus melewati tubuh. Kamu harus menyingkirkan *lima-samyojana* (lima belenggu). Lima belenggu ini semua sehubungan dengan tubuh. *Sakkāya-diṭṭhi*, *khandha-khandha* dan nafsu seksual bergantung pada tubuh. Semua ini akan menghilang begitu kamu dapat melepaskan kemelekatan terhadap tubuh. Kamu akan melihat bahwa kamu tidak memiliki keraguan di dalam *Buddha*, *Dhamma*, dan *Saṅgha*, karena kamu menggunakan ajaran Buddha untuk memperoleh pencerahan. Begitu kamu tercerahkan, kamu mengetahui bahwa *Buddha*, *Dhamma*, *Saṅgha* itu ada. Kamu mengetahui bahwa ajaran Buddha adalah jalan yang benar dan dapat menyelesaikan masalahmu. Begitu kamu dapat menyingkirkan s*akkāya-diṭṭhi*, kamu juga dapat menyingkirkan *micchā-diṭṭhi*. Ini adalah bonus, kamu tidak harus secara terpisah menyingkirkan *micchā-diṭṭhi* karena mereka datang bersama. Dua lainnya yang datang bersama adalah nafsu seksual (*kāma-rāga*) dan kegelisahan. Kamu gelisah karena kamu memiliki nafsu seksual. Begitu kamu menyingkirkan nafsu seksual, pikiranmu menjadi damai. Jadi, jika kamu menyingkirkan nafsu seksualmu, kamu juga menyingkirkan kegelisahanmu. Kamu harus menggunakan *asubha* untuk menyingkirkan nafsu seksualmu. Setiap kali

kamu memiliki nafsu seksual, bayangkanlah sebuah mayat, pikirkanlah tentang 32 bagian tubuh dan nafsu seksualmu akan lenyap.

Bhikkhu: Apakah Than Ajahn menggunakan *dukkha-vedanā* untuk merelakan tubuh atau perenungan terhadap 32 bagian?

Than Ajahn: Kamu menggunakan *sukha-vedanā* untuk menyingkirkan *dukkha-vedanā*. Untuk menyingkirkan ketakutan akan kematian, kamu harus menyelidiki kematian dari tubuh. Kematian adalah sesuatu yang kamu tidak dapat cegah untuk terjadi. Kamu melihat *anicca* dari tubuh, *anattā* dari tubuh; tubuh bukanlah kamu. Begitu kamu melihat bahwa tubuh bukanlah kamu, tubuh akan harus mati, maka kamu akan mengatakan, "Oke, terus kenapa? Saya tidak mati." Ketika kamu mencapai *appanā-samādhi*, kamu dapat melihat ini. Ketika kamu mencapai *appanā-samādhi*, tubuhmu lenyap dari pikiranmu dan pikiran mengetahui bahwa pikiran dapat ada tanpa tubuh.

Akhir dari tanya jawab.

~

7
Umat Awam Asal Kanada

8 Maret 2015

Than Ajahn: Ada hal yang kamu ingin tanyakan?

Umat Awam: Ketika saya merenungkan tubuh secara keliru; sebagai contoh, jika saya tidak berhati-hati dengan keinginan saya untuk melihat atau untuk memiliki hasil yang sama seperti yang saya pernah dapatkan dahulu, itu mengakibatkan menumpuknya tekanan di kepala dan ketegangan tekanan darah di belakang mata. Terkadang, terdapat ketegangan (di dalam kepala) dan itu menyebabkan sakit kepala. Saya memang menyadari bahwa itu dikarenakan cara saya melakukannya.

Than Ajahn: Itu adalah efek samping dari *kilesa-kilesa* kamu yang sedang melawan. Biasanya, *kilesa-kilesa* tidak suka merenungkan hal-hal yang ia tidak suka. Jadi, pertama-tama, agar kamu mampu merenungkan hal-hal dengan efektif, kamu harus memiliki *samādhi*. Kamu harus masuk ke dalam *jhāna*. Begitu kamu keluar dari *jhāna*, pikiranmu akanlah siap untuk melihat kebenaran dari tubuh. Jika kamu belum mendapatkan *jhāna*, ketika *kilesa-kilesa* kamu sangatlah kuat, kamu tidak akan mampu merenungkan kebenaran

dari tubuh, karena jika kamu melakukannya, reaksi ini akan muncul. Kamu akan mendapatkan semacam perasaan-perasaan buruk.

Bagi beberapa orang, jika mereka merenungkan kematian, dan jika mereka merasa sedemikian depresi, mereka seharusnya tidak melanjutkan perenungan itu. Kamu perlu menekan kekotoran batinmu terlebih dahulu dengan masuk ke dalam *jhāna*, jika tidak, kamu tidak akan mampu merenung dengan efektif. Itulah alasan mengapa Buddha mengatakan kamu harus pergi ke *samādhi* terlebih dahulu, sebelum kamu pergi ke *paññā* (kebijaksanaan). *Samādhi* adalah sesuatu yang kamu tidak bisa lewatkan. Kamu harus memiliki *appanā-samādhi*, *jhāna*. Begitu kamu keluar dari *jhāna*, pikiranmu damai dan tenang. Pikiran itu memiliki *upekkhā*. Pikiran itu tidak memiliki kesukaan ataupun kebencian. Pikiran itu netral dan kemudian pikiran itu dapat melihat pada apa saja tanpa memiliki reaksi sama sekali. Cobalah untuk mengembangkan banyak *jhāna*, banyak *samādhi* terlebih dahulu, sebelum kamu mulai dengan perenungan tubuhmu. Kamu dapat merenungkan kematian, tetapi kamu harus melihat berapa banyak kamu dapat merenung. Begitu kamu mulai memiliki perasaan-perasaan buruk, perenunganmu kontraproduktif untuk dilanjutkan.

Dalam rangka untuk mencapai konsentrasi, kamu memerlukan perhatian. Kamu harus berperhatian di sepanjang waktu, sejak waktu kamu bangun sampai waktu kamu mau tidur. Jangan pernah hidup tanpa perhatian. Selalulah berperhatian. Selalulah memiliki sesuatu untuk menjangkarkan pikiranmu. Kamu dapat menggunakan tubuhmu, dengan mengawasi setiap gerakan dari tindakan-tindakan fisikmu, maka

pikiranmu tidak dapat mengembara dan berpikir tentang ini atau itu. Begitu kamu memiliki perhatian ini, kamu dapat duduk dan berfokus pada pernapasanmu, dan jika fokusmu terus-menerus, pikiranmu akan masuk ke dalam *jhāna* dengan sangat cepat. Ketika kamu keluar dari *jhāna*, maka kamu memiliki kenetralan untuk mampu merenungkan kebenaran dari tubuh.

Umat awam: Ketika saya sedang mempraktikkan konsentrasi, pikiran saya menjadi terkonsentrasi dan meluas. Apakah seharusnya saya berkonsentrasi pada perluasan ini?

Than Ajahn: Tidak, kamu seharusnya kembali ke perhatianmu. Janganlah menghiraukan apa pun yang mungkin tampak selama kamu berkonsentrasi. Cukup berada bersama napasmu yang masuk dan keluar. Janganlah memikirkan napas itu. Janganlah menyelidiki napas itu. Cukup awasi. Cukup sadari. Cukup abaikan segala hal.

Ini bukanlah waktu untuk perenungan tubuh secara lengkap. Saat ini kamu hanya mau berkonsentrasi pada satu objek, untuk menarik pikiranmu ke dalam *jhāna*. Jika kamu membiarkan pikiranmu pergi ke hal-hal lain, kamu tidak akan mampu masuk ke dalam *jhāna* karena pikiranmu menjadi terpencar. Kamu mau pikiran itu menjadi satu.

Cukup berdiam pada satu objek. Jika kamu menggunakan pernapasanmu, cukup berkonsentrasi hanya pada napasmu, apakah napas itu masuk atau keluar, apakah napas itu kasar atau halus, panjang atau pendek. Hanya itu yang kamu harus ketahui. Jika ada perasaan lain apa pun yang tampak, janganlah mempedulikan perasaan itu, abaikanlah perasaan itu. Jika kamu mulai memperhatikan perasaan

itu, kamu kehilangan konsentrasimu. Bukannya pikiranmu menjadi satu, pikiran itu terpencar dan kamu tidak akan mampu masuk ke dalam *jhāna*. Inilah kesalahan-kesalahan yang kebanyakan orang lakukan. Ketika mereka sedang berkonsentrasi, hal-hal tertentu yang lain tampak dan mereka menjadi teralihkan, kemudian mereka kehilangan konsentrasi mereka. Mereka lupa bahwa mereka seharusnya terus mengawasi pernapasan dan mereka malah mengejar hal-hal yang tampak. Akibatnya, pikiran mulai berpikir dan mulai menjadi aktif, bukannya menjadi tidak aktif.

Umat awam: Apakah pikiran saya tidak aktif ketika pikiran itu menjadi meluas?

Than Ajahn: Ya, tetapi pikiran itu masih belum cukup tenang. Kamu mau sampai pada titik di mana tidak ada hal untuk diamati, bahkan ketika napas lenyap dan tubuh lenyap. Yang ada hanyalah, sekadar ia yang mengetahui dan kekosongan, layaknya melayang di angkasa. Itu adalah perasaan yang melampaui dunia ini.

Buddha mengatakan '*Natthi santi paraṁ sukhaṁ*': kebahagiaan yang muncul dari kedamaian pikiran adalah lebih besar dibandingkan dengan bentuk kebahagiaan lain apa pun. Sasaranmu adalah untuk sampai di sana. Sebelum pergi ke langkah selanjutnya, cukup berfokus. Kamu mau berpikiran tunggal. Cukup mengawasi satu hal di setiap waktu.

Jika kamu mau menggunakan tubuhmu, cukup awasi tubuhmu di sepanjang waktu. Apa pun yang kamu lakukan, seperti menggosok gigi, cukup berada bersama dengan

gosokkanmu. Janganlah berpikir tentang hal-hal lain. Maka, pikiranmu akan senantiasa berada di saat ini dan ketika kamu duduk, kamu dapat berfokus pada satu objek dan itu akan menuntun pikiranmu menuju ketenangan.

Akhir dari tanya jawab.

~

8

Umat Awam Asal Singapura

28 April 2015

Zaman sekarang kamu dapat mengunduh dari internet semua Khotbah (*Sutta*) Buddha. Ada cukup Dhamma, apa yang kurang adalah praktik. Apa yang kamu perlu lakukan lebih banyak adalah praktik. Membaca Dhamma adalah seperti memandangi sebuah peta. Kamu tidak pergi ke mana pun dengan memandangi peta. Kamu harus bepergian untuk sampai di sana. Kamu harus mulai bergerak. Jika kamu sekadar memandangi peta Thailand di Singapura, kamu tidak akan pernah sampai di sini, bukan? Kamu harus membeli tiket, naik pesawat, dan datang ke sini. Itu sama halnya dengan *Nibbāna*. Kamu perlu berpraktik. Jika kamu berpraktik, kamu akan sampai di sana pada akhirnya. Saat ini kamu memiliki semua informasi yang diperlukan untuk membimbingmu menuju tempat yang kamu mau datangi. Yang kamu harus lakukan sekarang adalah hanya berangkat, tetapi sekarang kamu masih melekat terhadap rumahmu, kenyamananmu. Kamu tidak mau meninggalkan kenyamanan dari rumahmu. Ketika kamu berpraktik, kamu harus berdiam di sebuah tempat yang tidak memiliki kenyamanan fisik. Kenyamanan-kenyamanan fisik yang mana

kamu terbiasa terhadapnya adalah rintangan-rintangan untuk pencapaianmu. Kamu harus hidup dengan sederhana tanpa hal apa pun yang memberikanmu kesenangan dan kebahagiaan. Kamu seharusnya mencari kebahagiaan dari praktikmu, sehingga kamu harus melepaskan satu hal dalam rangka untuk mendapatkan hal yang lain. Itu seperti ketika kamu memiliki secangkir teh. Ketika kamu mau mendapatkan teh yang baru, kamu harus membuang teh yang lama, supaya kamu dapat memiliki ruang untuk tehmu yang baru. Saat ini pikiranmu atau hatimu memiliki 'kebahagiaan fisik' ini, kebahagiaan dari makan, melihat, mendengar, dan melakukan hal-hal dengan tubuhmu. Jika kamu mau suatu jenis kebahagiaan yang lebih baik, kebahagiaan dari hatimu, kamu harus melepaskan kebahagiaan fisikmu.

Buddha mengatakan bahwa kamu harus mengambil delapan aturan moralitas jika kamu mau bermeditasi untuk memperoleh kebahagiaan internal, kebahagiaan batin. Kamu harus membawa pikiranmu ke dalam, kamu tidak boleh mengirimkan pikiranmu ke luar menuju hal-hal yang kamu lihat dan dengar. Inilah alasan mengapa kamu harus mengambil delapan aturan moralitas. Delapan aturan moralitas akan menghentikan pikiranmu agar tidak pergi ke luar. Kamu tidak akan pergi menonton film, ke tempat-tempat hiburan, atau bersenang-senang dengan apa yang kamu lihat dan dengar. Kamu harus tidak ke mana-mana, berdiam di sebuah rumah atau di sebuah vihara dan bermeditasi. Kamu harus menggunakan sesuatu untuk menarik pikiranmu ke dalam karena saat ini pikiranmu dikemudikan oleh kekotoran-kekotoran batinmu untuk pergi ke luar, untuk pergi, untuk melihat, untuk mendengar, untuk mengunjungi temanmu, untuk makan, untuk minum.

Kamu memerlukan sesuatu untuk menarik pikiran ini kembali menuju ke dalam. Hal yang dapat menarik pikiranmu kembali ke dalam adalah perhatian (*sati*). Ada banyak cara yang berbeda untuk mengembangkan *sati*. Kamu dapat menggunakan *parikamma* atau perapalan mental dari sebuah kata seperti kata 'Buddha', mengulangi kata '*Buddho*' '*Buddho*' di dalam, bukan secara lisan. Pikiranmu akan berhenti berpikir tentang pergi ke luar. Jadi, kamu memerlukan sesuatu untuk menghentikan pikiranmu agar tidak pergi ke luar. Jika kamu tidak memiliki apa pun untuk menarik pikiranmu ke dalam, pikiran akan terus berpikir tentang pergi ke luar, pergi melihat teman-temanmu, pergi untuk menonton film-film, pergi ke tempat ini atau tempat itu, pergi untuk melihat dan untuk mendengarkan semua hal ini. Jika kamu memiliki perhatian, kamu dapat menghentikan pemikiran tentang pergi ke luar ini, maka pikiranmu akan tertarik ke dalam. Ketika pikiran masuk ke dalam, pikiran akan menjadi damai, nyaman, dan rileks. Tidak ada ketegangan dan tidak ada stres. Inilah kebahagiaan batin yang Buddha katakan adalah suatu jenis kebahagiaan yang lebih baik karena kebahagiaan ini adalah milik kita untuk kita simpan. Begitu kamu memiliki jenis kebahagiaan ini, kamu akan selalu memilikinya. Untuk jenis kebahagiaan lainnya, kamu harus mengandalkan hal-hal lain untuk membuatnya terjadi. Kamu harus memiliki sebuah tubuh dalam rangka untuk mampu memiliki jenis kebahagiaan fisik. Jika tubuhmu menjadi sakit, maka kamu tidak lagi dapat memiliki jenis kebahagiaan itu. Namun, jika kamu memiliki kebahagiaan batin yang diperoleh dengan memiliki perhatian, untuk membawa pikiranmu masuk ke dalam, maka kamu dapat memiliki kebahagiaan batin ini kapan saja, di mana saja, dengan ataupun tanpa tubuh. Bahkan jika tubuh menjadi sakit, kamu masih dapat

memiliki jenis kebahagiaan ini. Jenis kebahagiaan ini adalah sebuah perlindungan terhadap serangan dari rasa sakit fisik. Pada akhirnya, tubuh ini akan menjadi sakit dan tubuh akan menjadi menyakitkan, tetapi jika kamu memiliki kebahagiaan batin ini, kebahagiaan batin ini akan memblokir rasa sakit fisik agar tidak masuk ke dalam pikiranmu, sehingga kamu tidak akan terpengaruh dengan sakitnya tubuh atau bahkan meninggalnya tubuh. Pikiranmu tidak akan menjadi tidak bahagia ataupun sedih.

Jadi, inilah sesuatu yang sangat penting untuk kita lakukan karena kita sedang senantiasa bergerak menuju destinasi sakit, usia tua, dan kematian ini. Jika kamu tidak memiliki kebahagiaan batin ini, pikiranmu akan dibombardir dengan segala jenis rasa sakit fisik dan mereka akan membuat pikiranmu sangat sedih. Jika kamu telah mengembangkan kebahagiaan batin ini, maka pikiranmu akan tetap bahagia di sepanjang waktu terlepas apa pun yang terjadi terhadap tubuh. Jadi, kamu harus memaksa dirimu untuk berpraktik. Jika kamu tidak memaksa dirimu, kamu tidak akan pernah berpraktik karena pikiranmu telah terbiasa mengandalkan tubuh untuk menemukan sumber kebahagiaannya. Pada akhirnya, tubuh tidak akan lagi mampu menyediakanmu kebahagiaan yang kamu dahulu biasa miliki. Pikiran bagaimanapun akan selalu bersamamu. Pikiran tidak akan pernah menjadi sakit, menjadi tua, ataupun mati. Jadi, lebih baik mengandalkan pikiran sebagai sumber kebahagiaanmu dibanding mengandalkan tubuhmu. Inilah apa meditasi itu. Meditasi adalah untuk mengganti kebahagiaan dari jenis fisik menjadi jenis mental. Kamu perlu berganti dan memaksa dirimu untuk berganti. Jika kamu tidak memaksakannya, akhirnya kamu tidak akan memiliki apa-apa. Pada akhirnya,

tubuh tidak lagi ada dan kamu tidak memiliki apa pun yang diandalkan untuk membuatmu bahagia. Itulah alasan mengapa kamu harus kembali dan terlahir kembali lagi dan lagi, karena ketika kamu kehilangan tubuh ini, kamu harus pergi mencari sebuah tubuh yang baru. Semua orang yang kamu kenal akan akhirnya menjadi sakit, menjadi tua, dan mati, sehingga kalian semua mengambil kelahiran kembali lagi dan lagi. Ini tidak pernah berakhir.

Kita hanya dapat sampai pada akhir dari kelahiran kembali ini ketika kita bertemu ajaran Buddha. Buddha adalah satu-satunya orang yang mengetahui bagaimana cara menghentikan kelahiran kembali, yang mengetahui jenis kebahagiaan yang sebenarnya. Tanpa Buddha atau ajaran beliau, kita tidak akan pernah mengetahui kebenaran ini dan kita akan selalu harus terlahir kembali lagi dan lagi. Kali ini kita mujur, kita beruntung, kita telah bertemu ajaran Buddha dan kita mengetahui cara untuk berpraktik, sehingga yang kurang saat ini adalah praktik itu sendiri. Tidak ada orang lain yang dapat berpraktik untukmu. Kamu harus melakukan praktik itu sendiri. *DIY—Do It Yourself* (Kerjakan Sendiri). Saat ini mereka memiliki toko-toko *DIY* yang menjual segala macam barang kepadamu dan kamu dapat membangun atau merawat barang-barang sendiri, bukan? Sekarang kita memiliki Dhamma *DIY*. Kerjakan Dhamma sendiri. Jika kamu mulai melakukannya, itu tidaklah sulit. Apakah yang begitu sulit tentang menjaga delapan aturan moralitas? Kamu cukup tidak melakukan apa-apa, itu saja. Sasaran utamanya adalah untuk menghentikan segala bentuk aktivitas-aktivitas fisik. Satu-satunya aktivitas yang kamu harus lakukan adalah memelihara tubuhmu.

Delapan aturan moralitas tidak melarangmu makan, tetapi kamu makan sekadar cukup untuk menjaga tubuhmu tetap berfungsi. Kamu tidak harus makan tiga kali sehari untuk menjaga tubuhmu tetap berfungsi. Satu kali makan sehari sudah cukup baik. Sebagian besar dari rasa lapar tidak datang dari tubuhmu, itu datang dari kekotoran-kekotoran batinmu, dari keinginan, dari pikiran. Tubuh hanya perlu satu kali makan sehari, tetapi kita memberi tubuh terlalu banyak. Itulah alasan mengapa kita memiliki banyak masalah dengan tubuh di zaman sekarang. Tubuh kelebihan berat badan, bukan karena tubuh memerlukan makanan, tetapi karena pikiran mau makan. Tubuh tidak mau makan, tetapi kita memaksa tubuh untuk makan, sehingga tubuh menjadi kelebihan berat badan. Jika kamu menjaga delapan aturan moralitas, kamu dapat membantu tubuhmu, dan menurunkan berat badan dengan cara itu. Kamu bisa mendapatkan kesehatan yang lebih baik. Cobalah untuk menjaga delapan aturan moralitas. Mungkin sekali seminggu awalnya. Setelah kamu sudah melakukannya dan ketika kamu menemukan menjaga delapan aturan moralitas itu bermanfaat, maka kamu dapat mengembangkannya dari satu hari menjadi dua hari menjadi tiga hari dan seterusnya. Inilah praktik yang kamu harus lakukan, menjaga delapan aturan moralitas. Buddha menetapkan apa yang kita sebut sebagai Hari Ibadah. Kita menyebutnya 'Wan Phra' dalam bahasa Thai, yang artinya hari libur Buddhis. 'Wan Phra' dijalankan sekali seminggu. Kita memiliki hari libur religius Buddhis di mana para Buddhis pergi ke vihara untuk memberikan *dāna*, menjaga lima atau delapan aturan moralitas, mendengarkan ceramah-ceramah Dhamma, dan berpraktik meditasi. Bagi orang-orang yang bermeditasi, mereka perlu menjaga delapan aturan moralitas. Bagi orang-orang yang tidak memiliki waktu untuk

berdiam di vihara untuk bermeditasi karena mereka harus pergi bekerja atau melakukan hal-hal lain, mereka harus menjaga lima aturan moralitas. Jika kamu mau bermeditasi, kamu harus menjaga delapan aturan moralitas. Kamu mau berganti dari kebahagiaan fisik menjadi kebahagiaan mental. Kamu harus menghentikan semua aktivitas fisik. Untuk makan, kamu hanya mau makan sekadar cukup untuk menjaga tubuhmu tetap berfungsi, sehingga kamu tidak makan setelah pukul 12 siang. Kamu menghentikan semua aktivitas seksual. Kamu tidak mau mencari jenis kebahagiaan itu. Kamu justru mau bermeditasi. Jika kamu menjaga lima aturan moralitas saja, kamu masih dapat memiliki aktivitas-aktivitas seksual, maka kamu tidak akan memiliki waktu untuk bermeditasi. Jika kamu mau bermeditasi, kamu harus menghentikan semua aktivitas seksual. Itulah aturan moralitas ketiga. Kamu harus maju dari *Kāmesu micchācārā veramaṇī* menjadi *Abrahmacariyā veramaṇī. Abrahmacariyā* berarti suci, layaknya Brahma. Brahma tidak harus memiliki kebahagiaan melalui aktivitas seksual. Brahma menemukan kebahagiaan di dalam kedamaian pikiran, di dalam meditasi. Kamu harus juga menghentikan segala macam hiburan, berhenti memanjakan diri dalam berbagai jenis hiburan seperti menyanyi, menari, pergi menonton film-film, pergi ke pesta-pesta, pergi ke segala tempat hiburan. Kamu mau memotong pikiranmu agar tidak pergi ke luar, kamu mau membawa pikiran masuk ke dalam, sehingga pikiran menjadi damai dan bahagia. Kamu tidak mau tidur lebih dari empat atau lima jam, karena jika kamu tidur terlalu banyak, kamu sedang membuang-buang waktu saja. Kamu dapat menggunakan waktu itu untuk bermeditasi. Dalam rangka untuk tidak tidur terlalu banyak, kamu seharusnya tidur di lantai yang keras. Meskipun itu lantai yang keras, jika

kamu benar-benar merasa lelah, kamu dapat tidur dengan mudah, entah di lantai yang lunak atau lantai yang keras. Jika kamu tidur di atas kasur, bahkan setelah kamu sudah cukup beristirahat, kamu tidak mau bangkit ketika kamu sudah bangun, karena kasur itu terasa nyaman, dan sehingga kamu tidur untuk tiga atau empat jam lagi. Jika kamu tidur di atas lantai yang keras, ketika tubuh sudah beristirahat dan kamu terbangun, kamu tidak mau terus berbaring karena lantai yang keras itu tidaklah nyaman, sehingga kamu bangkit dan duduk dan bermeditasi. Itulah tujuan dari tidak tidur di atas kasur tidur, di atas tempat tidur yang besar, melainkan tidur di atas lantai yang keras. Kamu dapat menggunakan sebuah tikar atau selembar kain. Inilah tujuan dari tidur di atas lantai yang keras, agar kamu tidak tidur terlalu banyak. Beberapa bhikkhu bahkan berpantang dari tidur sama sekali karena mereka mau berkonsentrasi mempraktikkan meditasi. Itulah praktik *dhutanga* "Tiga Postur" yang para bhikkhu dapat jalankan. Praktisinya dapat mengambil hanya tiga postur: berdiri, duduk, dan berjalan, tetapi tidak berbaring. Jika kamu tidur, kamu cukup tidur entah sedang dalam postur duduk atau berdiri. Dengan cara ini, kamu hanya akan tidur dalam waktu yang sangat pendek, tidur sebentar, entah satu atau dua jam. Kemudian, kamu akan menjadi terjaga dan kemudian kamu dapat melanjutkan berpraktik. Inilah tujuan mengambil delapan aturan moralitas: untuk menghilangkan segala aktivitas lain yang mencegahmu agar tidak bermeditasi.

Begitu kamu mengambil delapan aturan moralitas, maka kamu akan memiliki waktu untuk bermeditasi. Kamu seharusnya mencari sebuah tempat yang sunyi.

Kamu seharusnya berada di suatu tempat sendirian jika memungkinkan. Kamu tidak mau ada gangguan sama sekali. Jika kamu berada dekat orang-orang, mereka akan mengganggumu. Aktivitas-aktivitas mereka akan mengganggumu, sebagai contoh ketika kamu menjaga delapan aturan moralitas di rumah dan jika anggota-anggota keluarga lain tidak menjaga delapan aturan moralitas, maka mereka akan menyalakan televisi, mereka makan malam, terkadang mereka akan memanggilmu, "Ayo, bergabung bersama kita!", dan kamu tidak akan mampu menjaga delapan aturan moralitas ataupun bermeditasi. Kamu harus pergi ke suatu tempat, seperti di sebuah vihara, di mana semua orang melakukan hal-hal yang sama. Di kebanyakan vihara, orang-orang menjaga delapan aturan moralitas dan bermeditasi. Di malam hari, mereka melakukan *chanting* malam, meditasi, mendengarkan ceramah-ceramah Dhamma, sehingga kamu seharusnya pergi ke tempat-tempat seperti itu, maka kamu akan mampu bermeditasi. Jika kamu tinggal sendiri di sebuah kondominium atau di sebuah rumah, kamu dapat menggunakan tempat itu untuk bermeditasi. Kamu dapat menjaga delapan aturan moralitas di sana juga. Tidak selalu harus di vihara. Sebuah "vihara" dalam pandangan Buddhis adalah sebuah tempat sunyi yang kondusif untuk bermeditasi. Di zaman Buddha ketika beliau berpraktik, tidak ada vihara seperti yang kita tahu sekarang. Vihara beliau adalah hutan. Janganlah terkecoh dengan istilah vihara, karena zaman sekarang vihara bukanlah benar-benar vihara. Vihara-vihara zaman sekarang adalah tempat suci dan menjadi seperti sebuah teater yang banyak orang kunjungi untuk menyaksikan beberapa aktivitas. Itu bukanlah sebuah vihara yang sebenarnya. Vihara yang

sebenarnya seharusnya merupakan sebuah tempat di mana orang-orang datang untuk duduk dan bermeditasi. Orang-orang tidak bersosialisasi di sana. Inilah arti sebenarnya dari kata, vihara. Vihara yang Buddha dan murid-murid mulianya kunjungi adalah di dalam hutan. Lihatlah semua Ajahn. Ajahn Mun menghabiskan 10 tahun sendirian di atas di dalam hutan di Chiang Mai. Dia tidak berdiam bersama dengan warga suku pegunungan, tetapi dia mengandalkan mereka untuk memperoleh makanan. Dia biasanya berdiam sedikit jauh dari desa, mungkin berjarak sekitar setengah jam jika berjalan kaki, sehingga dia tidak akan diganggu. Dia hanya pergi ke desa di pagi hari untuk mengumpulkan makanan dan setelah itu, dia kembali ke tempat tinggalnya, menyantap makanannya, dan kemudian berpraktik meditasi. Sepanjang siang dan malam, dia melakukan meditasi jalan dan duduk. Dia mempertahankan perhatian untuk menghentikan pikirannya agar tidak berpikir, sampai pikiran akhirnya berkumpul dan menjadi satu, di mana kekuatan penuh dari kebahagiaan batin terjadi. Melalui ini, kamu juga akan memperoleh kekuatan batin untuk melawan kekotoran-kekotoran batin.

Perhatian tidak dapat menyingkirkan kekotoran-kekotoran batinmu. Perhatian hanya dapat menghentikan kekotoran-kekotoran batin untuk sementara waktu. Dalam rangka untuk menyingkirkan kekotoran-kekotoran batinmu, kamu memerlukan kebijaksanaan atau wawasan. Wawasan artinya melihat hal-hal sebagaimana mereka adanya. Saat ini kita tidak sedang melihat hal-hal sebagaimana mereka adanya. Kita terbodohi batinnya. Kita sedang melihat dari sudut pandang yang bertentangan dengan kebenaran. Kita sedang melihat hal yang tidak bertahan sebagai bertahan. Kita

sedang melihat hal yang tidak kondusif untuk kebahagiaan sebagai kondusif untuk kebahagiaan. Kita melihat hal-hal yang bukan milik kita sebagai milik kita. Ketika realitas menerpa, realitas itu membuat kita sedih karena hal-hal yang kamu pikir milikmu akan suatu hari meninggalkanmu atau kamu meninggalkan mereka. Hal-hal itu tidaklah kekal. Inilah apa yang kamu harus ajari pikiranmu untuk lihat: bahwa segala hal tidaklah kekal, segala hal adalah sementara.

Segala hal yang kita miliki di sini, menjadi milik kita selama jangka waktu tertentu dan setelahnya, akan lenyap atau kita akan berpisah darinya. Seperti tubuh ini, tubuh ini bukanlah milik kita. Jika tubuh benar milik kita, tubuh akan tetap bersama kita selamanya. Namun, setelah 60, 70, atau 80 tahun, tubuh mengucapkan selamat jalan. Ketika itu terjadi, kamu menjadi sangat sedih. Jika kamu mengetahui sebelumnya, maka kamu dapat mengajari pikiranmu bahwa tubuh ini bukanlah milikmu, tubuh ini bukanlah kamu. Kamu sekadar sedang menggunakan tubuh ini layaknya seorang pelayan dan suatu hari pelayan ini akan mengucapkan selamat jalan kepadamu. Jika kamu mengetahui ini sebelumnya dan mempersiapkan pikiranmu untuk sesuatu yang pasti akan terjadi itu, ketika hari itu tiba, kamu tidak akan merasa sedih karena kamu tidak memiliki keinginan sama sekali agar tubuh itu tetap tinggal. Hal yang membuatmu tidak bahagia adalah keinginanmu, seperti keinginan agar tubuh ini tetap bersamamu selamanya. Begitu kamu mengetahui bahwa tubuh tidak akan tetap bersamamu selamanya, maka kamu tidak akan memiliki keinginan itu ketika tiba waktunya untuk tubuh ini pergi. Ingatkan pikiranmu bahwa segala hal bukanlah milikmu. Segala hal yang kamu miliki dari tubuhmu sampai segala hal lainnya,

termasuk suamimu, istrimu, putramu, putrimu, ayahmu, ibumu, kepemilikan-kepemilikanmu, rumahmu, mobilmu, apa pun yang kamu miliki sekarang, suatu hari kamu akan kehilangan mereka. Jika kamu mengajari pikiranmu dengan cara ini, pikiranmu akan berhenti melekat pada mereka dan pikiranmu akan berhenti memiliki keinginan sama sekali agar mereka senantiasa bersamamu. Kamu akan berhenti mengandalkan mereka untuk membuatmu bahagia. Kamu akan justru mengandalkan pikiranmu untuk membuatmu bahagia dengan menjaga pikiranmu tenang. Jika kamu dapat merelakan segala hal, pikiranmu akan menjadi jauh lebih damai karena tidak ada hal untuk dikhawatirkan. Saat ini pikiranmu khawatir tentang segala hal. Dengan khawatir, pikiran tidak memiliki kebahagiaan. Kamu dapat memiliki sepuluh juta dolar, tetapi kamu masih bisa tidak bahagia karena pikiranmu khawatir. Jika kamu mengetahui bahwa sepuluh juta dolar ini bukanlah milikmu, maka kamu tidak akan khawatir. Kamu tahu uang itu akan meninggalkanmu suatu hari, atau kamu akan meninggalkan uang itu suatu hari, maka kamu tidak akan khawatir dan kamu dapat bahagia. Jika kamu memiliki kedamaian batin dari pikiran ini, kebahagiaan mental ini, maka kamu tidak memerlukan apa pun untuk membuatmu bahagia. Jadi, kamu tidak harus mengkhawatirkan apa pun. Kamu siap berpisah dari mereka. Kamu dapat hidup tanpa memiliki apa-apa. Jika kamu masih memiliki tubuh, yang kamu perlukan hanyalah memberi makan tubuh setiap hari, itu saja. Pada dasarnya, inilah bagaimana kamu seharusnya berpraktik jika kamu mau menemukan kebahagiaan yang sebenarnya, kebahagiaan yang kekal, karena pikiran adalah kekal. Kita semua mencari kekekalan, tetapi kita tidak tahu di mana

untuk menemukannya. Kita memiliki kekekalan tepat di dalam diri kita sendiri, tetapi kita tidak melihatnya saja. Kita terus mencari hal-hal di luar. Dalam jagat raya ini tidak ada hal yang kekal. Zaman sekarang orang-orang telah mengirimkan pesawat-pesawat antariksa ke planet-planet yang berbeda-beda dengan harapan menemukan sesuatu yang lebih baik. Akan tetapi, mereka tidak akan menemukan apa pun yang lebih baik. Hal yang lebih baik ada di sini di dalam dirimu sendiri, tetapi kebodohan batin memblokirmu agar tidak mengetahui kebenaran ini. Kebodohan batin memberitahumu ada sesuatu yang lebih baik di balik pagar itu, seperti rumput tetangga yang selalu lebih hijau. Jadi, kita berpikir dunia ini buruk, kita harus pergi ke bulan, kita harus pergi ke Mars karena kita pikir di sana lebih baik.

Tidak peduli berapa jauh kamu pergi, kamu tidak akan menemukan apa pun yang lebih baik. Mereka semua adalah sama. Mereka semua *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*. Satu-satunya hal yang tidak *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā* ada di dalam sini, di dalam pikiranmu, *Nibbāna*. Inilah tempat yang kamu mau datangi, di dalam, dengan berpraktik sesuai dengan ajaran Buddha. Kamu telah mengambil langkah awal dari praktik, yaitu *dāna* dan menjaga lima aturan moralitas. Sekarang kamu harus naik ke level kedua. Kamu harus maju dari lima aturan moralitas menjadi delapan aturan moralitas. Kamu dapat berhenti berkeliling memberikan *dāna*. Cobalah tidak ke mana-mana dan bermeditasi. Begitu kamu dapat melakukan itu, kamu akan menemukan kebahagiaan yang sebenarnya di dalam dan kemudian kamu dapat merelakan segala hal yang terus membuatmu khawatir, gelisah, ataupun sedih. Begitu kamu menemukan kebahagiaan yang sebenarnya di dalam, kamu dapat merelakan segala hal dan tidak ada

hal yang dapat menyusahkanmu. Kamu harus naik ke level selanjutnya. Kamu telah memberikan *dāna* dan menjaga lima aturan moralitas cukup lama. Kamu telah pergi mengunjungi guru-guru yang berbeda-beda; jadi, belajar adalah apa yang kamu seharusnya lakukan berikutnya. Begitu kamu mengetahui apa yang kamu seharusnya lakukan selanjutnya, kamu mulai melakukannya dengan menjaga delapan aturan moralitas setidaknya sekali seminggu. Berikanlah dirimu satu hari untuk melakukan praktik meditasi dan tidak melakukan hal lain apa pun. Hari itu bisa hari apa saja, hari itu tidaklah harus hari libur religius karena terkadang hari libur religius tidak cocok dengan jadwalmu. Hari cutimu dan hari libur religius mungkin tidak jatuh pada hari yang sama. Kamu dapat menggunakan hari cutimu sebagai hari libur religiusmu. Jika kamu tidak bekerja di hari Sabtu atau Minggu, kamu dapat memilih salah satu dari hari-hari ini untuk menjadi hari meditasimu, hari menjaga delapan aturan moralitas. Begitu kamu mulai berpraktik, kamu akan melihat hasil-hasil. Begitu kamu melihat hasil-hasil, kamu akan bersemangat untuk melakukan lebih banyak karena hasil dari meditasi lebih baik dibandingkan apa pun lainnya di dunia ini. Begitu orang-orang bermeditasi, mereka mungkin akhirnya menjadi bhikkhu atau bhikkhuni karena tidak ada hal yang lebih baik untuk dilakukan dibanding bermeditasi. Apakah kegembiraan dan kebahagiaan yang kamu dapatkan dari tubuh selama sekian tahun membuatmu lebih baik? Kamu masih memerlukan lebih dan lebih banyak lagi kegembiraan dan kebahagiaan yang kamu dapatkan dari tubuh. Kamu masih merasa sedih, merasa tidak bahagia. Cobalah bermeditasi. Kamu akan menemukan perbedaan. Kekhawatiranmu, kegelisahanmu, ketakutanmu, dan

kesedihanmu akan berangsur-angsur sirna. Kamu menjadi lebih bahagia tanpa memiliki apa pun untuk dikhawatirkan. Semakin sedikit yang kamu miliki, semakin bahagia kamu jadinya; karena semakin banyak yang kamu miliki, semakin banyak kekhawatiran yang kamu miliki. Cobalah untuk memiliki sesedikit mungkin. Buddhisme mengajari kita bahwa kecil itu indah, sedikit itu besar. Itu seperti menjadi seorang bhikkhu, yang memiliki sangat sedikit kepemilikan, tetapi ia menemukan kebesaran dengan menjadi seorang bhikkhu. Inilah nasihat saya untukmu. Saya akan memberimu waktu untuk mengajukan pertanyaan.

~

Umat awam (wanita 1): Bagaimana Than Ajahn menempatkan kehidupan umat awam yang pergi ke vihara untuk bermeditasi dan tidak bersosialisasi. Apakah mereka antisosial?

Than Ajahn: Tidak, tidak seorang pun pernah memberi tahu saya bahwa saya antisosial. Kekotoran batinmulah yang membuatmu berpikir seperti itu. Begitu seseorang bermeditasi, orang-orang lainnya akan memahami bahwa dia adalah seorang meditator, dan bukan bersikap antisosial. Dia mau sendirian. Dia mau menemukan kedamaian pikiran. Kekotoran batinmulah yang membuatmu berpikir seperti ini dan mencegahmu agar tidak bermeditasi. Tidak ada seorang pun yang akan menyebutmu antisosial. Mereka akan memujimu karenanya, "Oh, orang ini hebat. Dia dapat melakukan sesuatu yang kami tidak dapat lakukan." Kekotoran batinmu terus memberitahumu bahwa orang lain akan berpikir bahwa kamu antisosial, faktanya mereka tidak. Adakah seseorang yang pernah menyebut saya antisosial? Kekotoran batinmulah yang mencoba untuk menyesatkanmu, mencoba untuk menghentikanmu agar tidak bermeditasi.

Umat awam (wanita 1): Umat awam memiliki tugas-tugas seperti menjaga keluarga. Bagaimana kemudian umat awam dapat berpraktik?

Than Ajahn: Itulah alasan mengapa saya memberitahumu untuk memulai dengan memilih satu hari sekali seminggu. Kamu memiliki hari cuti dari pekerjaan, bukan? Apakah kamu harus menjaga keluargamu tujuh hari seminggu? Kamu dapat cuti satu hari dari menjaga mereka, dan menjaga dirimu sendiri. Saya hanya memintamu untuk mulai dengan satu hari sekali seminggu. Begitu kamu memiliki pengalaman dan beberapa hasil, maka kamu berpikir ini baik, kemudian kamu dapat menambah jumlah hari praktik. Ada cara untuk melakukannya begitu kamu amat sangat menginginkan sesuatu. Kamu dapat melepaskan segala hal. Kamu dapat melepaskan ayahmu dan ibumu ketika kamu menemukan suami yang tepat, bukan? Jadi, jangan khawatir. Begitu kamu mulai bermeditasi dan kamu telah mencapai hasil, kamu dapat melepaskan segala hal karena kamu mengetahui bahwa akhirnya kamu toh akan melepaskannya, bukan? Kamu tidak dapat hidup bersama mereka selamanya. Kamu tidak berpikir tentang ini, kamu hanya berpikir bahwa kamu akan hidup selamanya. Jika kamu pergi bermeditasi, kamu berpikir bahwa kamu meninggalkan mereka, tetapi akhirnya mereka akan meninggalkanmu atau kamu toh akan meninggalkan mereka. Pemikiranmu dipimpin oleh kekotoran batin, bukan oleh Dhamma. Jika pemikiranmu dipimpin oleh Dhamma, segala hal menjadi begitu mudah. Oke?

Umat awam (wanita 2): Jika saya memutuskan mengambil delapan aturan moralitas untuk jangka panjang, apakah ini dianggap melarikan diri dari masalah saya?

Than Ajahn: Tidak. Masalah sebenarnya adalah kekotoran batinmu, segala hal lainnya bukanlah masalah. Ketika kamu bermeditasi, kamu sedang menghadapi masalahmu yang sebenarnya.

Umat awam (wanita 2): Bagaimana ketika saya memiliki keluarga, seperti orang tua saya, jika saya pergi sebagai pemegang delapan aturan moralitas jangka panjang, saya tidak akan mampu memberi mereka uang untuk merawat mereka.

Than Ajahn: Mereka itu sekunder, mereka tidaklah penting. Mereka dapat merawat diri mereka sendiri. Apa yang terjadi jika kamu mati hari ini?

Umat awam (wanita 3): Jika perasaan sakit muncul dan perasaan sakit itu memburuk, bagaimana saya dapat menanganinya?

Than Ajahn: Perasaan sakit tidak memburuk karena meditasimu. Kondisinyalah yang memburuk, kamu sekadar harus menerima perasaan sakit itu sebagaimana perasaan sakit itu adanya. Itu saja.

Umat awam (wanita 3): Apakah kita melihat pada kekejangan (dari rasa sakit) ataukah kita kembali ke kembung kempisnya perut?

Than Ajahn: Ada dua metode. Yang paling mudah adalah untuk kembali ke meditasimu dan tidak mempedulikan kekejanganmu. Metode kedua lebih sulit karena kamu memerlukan sebuah pikiran yang lebih kuat; yaitu untuk melihat pada kekejangan tersebut dan membiarkannya sendiri. Kamu melihat pada kekejangan itu dan memahami sifat dari kekejangan bahwa kekejangan adalah sesuatu yang terhadapnya kamu tidak dapat berbuat apa-apa. Kekejangan itu di luar kendalimu. Jika kekejangan itu mau tinggal, biarkan kekejangan itu tinggal. Janganlah memiliki keinginan sama sekali untuk menyingkirkan kekejangan itu karena ketika kamu memiliki keinginan ini, kamu menciptakan lebih banyak stres mental yang lebih menyakitkan dibandingkan kekejanganmu. Biarkanlah saja kekejangan itu sendiri. Kamu dapat kembali ke objek meditasimu dan memperlakukan rasa sakit layaknya hujan yang mana kamu tidak dapat memaksanya pergi. Kamu harus hidup dengan rasa sakit itu. Jika kamu membiarkan rasa sakit itu sendiri, maka pikiranmu akan menjadi damai dan tidak tersakiti oleh rasa sakit fisik.

Umat awam (wanita 3): Saya memiliki rasa sakit ini dan ketika saya mencoba bermeditasi, saya tidak dapat menenteramkan pikiran saya.

Than Ajahn: Itu karena perhatianmu tidak cukup kuat. Kamu seharusnya mencoba untuk mengembangkan perhatian bahkan sebelum kamu bermeditasi. Kamu seharusnya melakukannya sepanjang hari, sejak waktu kamu bangun kamu harus segera mengembangkan perhatian. Janganlah membiarkan pikiranmu berpikir tentang hal lain apa pun. Paksa pikiran untuk berpikir tentang '*Buddha*', '*Buddha*', '*Buddha*'. Apa pun yang kamu lakukan, teruslah mengulang

'*Buddho*', '*Buddho*', apakah kamu sedang mencuci mukamu, menggosok gigimu, menyisir rambutmu, teruslah mengulang '*Buddho*', '*Buddho*', '*Buddho*'. Janganlah berpikir tentang apa pun. Jika kamu mau berpikir, berpikirlah hanya tentang sesuatu yang penting, tetapi selain daripada itu, berhentilah berpikir.

Umat awam (wanita 3): Ketika kekejangan muncul, saya sekadar membiarkan kekejangan itu sendiri dan melanjutkan dengan '*Buddho*', '*Buddho*'?

Than Ajahn: Ya. Tidak ada hal yang kamu dapat lakukan terhadap kekejangan tersebut. Kekejangan itu datang dan pergi. Ketika kekejangan itu datang, kamu tidak dapat menyingkirkannya. Ketika kekejangan itu pergi, kamu tidak dapat mendapatkannya kembali. Kamu sekadar harus membiarkan kekejangan itu sendiri. Kamu berfokus pada objek meditasimu saja. Tidak ada yang lain dari itu.

Umat awam (wanita 4): Saya sedang menggunakan *ānāpānasati*, setelah beberapa waktu, konsentrasi pergi ke area perut. Apakah saya berfokus pada perut atau saya kembali ke pernapasan?

Than Ajahn: Kamu kembali ke titik mana pun yang mana lebih nyaman untukmu. Cobalah untuk berdiam pada satu titik. Janganlah mengikuti napas.

Akhir dari *Desanā* dan tanya jawab.

Sādhu Sādhu Sādhu!

~

9

Bhikkhu-Bhikkhu dari Wat Pah Nanachaat

9 Juni 2015

Than Ajahn: Ada yang ingin mengajukan pertanyaan?

Bhikkhu: Than Ajahn memiliki sebuah cara yang Than Ajahn biasa gunakan untuk mengajari entah para bhikkhu ataupun umat awam sehubungan dengan *kammaṭṭhāna*, khususnya sehubungan dengan meditasi atau pengembangan *bhāvanā*. Apakah pendekatan Than Ajahn?

Than Ajahn: Kita selalu berbicara tentang fundamental-fundamentalnya terlebih dahulu, hal-hal mendasar yang kamu perlu miliki. Itu seperti sebuah blok penyusun bangunan. Sebelum kamu dapat masuk ke dalam praktik meditasi, kamu memerlukan *sīla* untuk menyokong praktikmu dan sebelum kamu dapat memiliki *sīla*, kamu perlu memiliki *dāna*. Sejauh kaitannya denganmu, kamu telah menyelesaikan bagianmu dalam hal *dāna*. Kamu telah melepaskan kepemilikan-kepemilikanmu, kekayaanmu. Kamu tidak lagi memiliki uang untuk dikhawatirkan sama sekali. Bagi umat awam, mereka harus memberikan banyak *dāna* terlebih dahulu, dalam rangka untuk membebaskan diri mereka agar memiliki waktu untuk *bhāvanā*, untuk menjaga

aturan-aturan moralitas, untuk mempertahankan *sīla*. Sejauh kaitannya dengan para bhikkhu, kita biasa berbicara tentang *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*.

Ketika saya tinggal dengan Luangta Mahā Boowa, beliau sangatlah ketat dengan *Vinaya*, 227 aturan moralitas dan praktik *dhutanga*. Beliau selalu menekankan perlunya mempertahankan kesucian *sīla* dan mempertahankan praktik-praktik *dhutanga* karena mereka menyokong praktik *bhāvanā*, dan menyokong pengembangan *samādhi* dan *paññā*. Jadi, kita harus sangat ketat dengan 'korwat' kita, tugas rutin harian kita, seperti pergi melakukan 'pindapatt', kembali ke vihara, makan sekali sehari, makan dari mangkuk, dan melakukan pekerjaan seperti menyapu pelataran vihara dan membersihkan *sālā*. Pekerjaan komunal dianggap sangat penting di dalam komunitas Sangha. Setiap bhikkhu seharusnya berpartisipasi, kecuali mereka sakit atau ada suatu alasan khusus. Luangta mengizinkan kita untuk melewatkan rutinitas normal jika kita berpuasa. Beliau mau mendorong kita untuk sendirian, dan untuk tidak bergaul dengan bhikkhu-bhikkhu yang lain. Jadi, terkadang ketika kita mau mengintensifkan praktik kita, kita menjalankan puasa. Ketika kita berpuasa, kita tidak harus keluar untuk melakukan 'pindapatt', kita tidak harus datang ke *sālā* (aula makan) untuk makanan, atau apa pun semacam itu. Yang kamu harus lakukan hanyalah praktik meditasi jalan dan meditasi duduk di dalam *kuti* kamu. Namun, jika kamu datang untuk 'pindapatt' dan makan, maka kamu diharapkan untuk melakukan rutinitas normal bersama bhikkhu-bhikkhu yang lain.

Apa pun yang kita lakukan, beliau selalu menekankan pengembangan atau pemeliharaan *sati* (perhatian). Kita seharusnya selalu memfokuskan perhatian kita pada hal yang kita sedang kerjakan pada saat itu. Selagi berjalan sekadar mengetahui bahwa kita sedang berjalan, menyapu, atau apa pun yang kita lakukan, kita selalu berfokus pada aktivitas itu dan bukan yang lain dari itu. Pikiran seharusnya tidak tersebar ke dalam dua hal yang berbeda di waktu yang sama, seperti ketika kamu sedang menyapu dan berpikir tentang ini dan itu. Ini bukanlah berperhatian. Kamu memerlukan perhatian jika kamu mau mengonsentrasikan pikiranmu dan memiliki *samādhi*. Kamu memerlukan perhatian untuk menarik pikiranmu ke dalam. Pikiranmu sedang terdorong ke luar oleh keinginanmu, *kāma-chanda* kamu, keinginanmu untuk indra-indra, suara-suara, bau-bau, rasa-rasa, dan objek-objek sentuh, sehingga kamu memerlukan perhatian untuk menarik pikiranmu kembali ke dalam. Jadi, ini adalah perang tarik-menarik yang terus-menerus. Jika perhatianmu tidak cukup kuat, kamu tidak akan mampu membawa pikiranmu ke dalam *samādhi* untuk menjadi tenang dan damai. Jadi, itulah alasan mengapa kita harus mempertahankan perhatian persis sejak waktu kita bangun tidur. Kita harus senantiasa memfokuskan perhatian kita pada satu hal tertentu entah aktivitas tubuh atau sebuah *parikamma*, mantra—merapalkan kata Buddha, '*Buddho*', '*Buddho*'. Ini dalam rangka untuk menghentikan pikiran agar tidak berpikir tentang hal-hal lain yang mana tidak berguna untuk praktik kita.

Praktik kita di sini adalah untuk tidak mengkhawatirkan orang-orang lain atau hal-hal lain. Praktik kita di sini adalah untuk membawa pikiran ke dalam, membawa pikiran ke

dalam *samādhi*. Jika kita telah mencapai *samādhi*, maka kita telah mencapai kedamaian dan kebahagiaan yang mana akan menjadi sesuatu yang menopang kita dalam kehidupan kita sebagai seorang bhikkhu. Jika kita tidak memiliki ini, pikiran akan senantiasa mendorong ke luar menuju pemandangan, suara, bau, rasa, objek-objek sentuh, dan jika kamu tidak dapat mengekangnya di dalam, pikiran akan akhirnya memaksamu untuk lepas jubah. Jadi, yang kamu mau lakukan adalah untuk membawa pikiran ke dalam *samādhi* terlebih dahulu. Janganlah mengkhawatirkan kebijaksanaan dahulu. Kebijaksanaan adalah langkah berikutnya. Pertama-tama, kamu memerlukan sebuah pikiran yang tenang untuk mampu bercermin atau merenungkan sifat sejati dari hal-hal. Jika pikiranmu tidak tenang, ketika kamu merenungkan sifat sejati dari hal-hal, *kilesa-kilesa* (kekotoran-kekotoran batin) kamu akan datang dan mengobarkan emosi-emosi kamu, membuatmu merasa buruk, dan kemudian kamu tidak mau berpikir tentang sifat sejati dari hal-hal lagi karena kebenaran tersebut terlalu sulit untuk ditelan. Kamu hanya dapat menelan kebenaran itu ketika pikiran damai; itu adalah ketika *kilesa-kilesa*, yang mana membuat hal-hal itu sulit ditelan, untuk sementara waktu berhenti berfungsi.

Samādhi sangatlah penting untuk pengembangan *paññā* (kebijaksanaan). Jadi, pertama-tama kamu perlu memperoleh *samādhi*. Dalam rangka untuk memiliki *samādhi*, kamu perlu memiliki perhatian di sepanjang waktu. Kamu selalu harus membawa pikiran ke saat ini, jangan pergi ke masa lalu, janganlah pergi ke masa depan, dan janganlah pergi ke pemandangan, suara, bau, rasa, dan objek-objek sentuh. Bawalah pikiran ke dalam. Begitu kamu dapat membawa pikiran ke dalam, pikiran akan damai dan tenang. Kekotoran-

kekotoran batin akan berhenti berfungsi untuk sementara waktu. Maka, tidak akan ada perlawanan terhadap kebenaran. Biasanya, kekotoran-kekotoran batinlah yang mau melawan kebenaran. Mereka tidak mau melihat kebenaran, seperti merenungkan *asubha* atau merenungkan kematian. Ini adalah sesuatu yang kekotoran-kekotoran batin tidak sukai. Kekotoran-kekotoran batin akan melawannya. Jika kamu tidak memiliki *samādhi* sama sekali, maka kekotoran-kekotoran batin akan sangatlah kuat. Ketika kamu merenungkan kematian atau *asubha*, kekotoran-kekotoran batin tersebut akan mencoba mengacau, dan mencoba membawamu berpikir tentang hal-hal lain. Jadi, kamu tidak akan mampu merenungkan subjek ini dalam jangka panjang. Kamu mungkin mampu merenungkan subjek-subjek tersebut sebentar, tetapi hal berikutnya yang kamu tahu, kamu mulai berpikir tentang hal-hal tertentu yang lain. Alasan mengapa kamu harus merenung dalam jangka panjang adalah untuk senantiasa diingatkan, agar kamu tidak lupa. Setiap kali kamu melihat sebuah tubuh, kamu harus melihat tubuh itu sebagai *asubha*, bukan sebagai *subha*. Kamu seharusnya melihat pada tubuh sebagai sesuatu yang menjijikkan, sesuatu yang jelek, bukan sesuatu yang cantik ataupun menarik.

Tanpa perenungan, adalah normal bagi pikiran untuk memandang tubuh sebagai menarik, sebagai cantik, sebagai enak dilihat. Jika kamu menggunakan perenungan *asubha*, maka kamu akan melihat bahwa selain enak dilihat, tubuh juga tidaklah enak dilihat. Itu seperti sekeping koin. Koin ada dua sisi. Jika kamu melihat pada satu sisi saja, kamu mungkin berpikir bahwa kedua sisinya sama, tetapi jika kamu membaliknya, maka kamu akan melihat bahwa sisi yang satu itu berbeda dengan sisi lainnya. Jadi, jika kamu

merenungkan aspek *asubha* dari tubuh secara terus-menerus, maka kamu akan mengetahui bahwa tubuh tidak hanya menarik, tubuh juga tidak menarik. Ketika kamu melihat tubuh sebagai tidak menarik, kamu dapat melenyapkan nafsu seksualmu, yang mana merupakan sesuatu yang akan menghancurkan praktikmu jika kamu tidak dapat menjinakkan atau menyingkirkannya. Itulah alasan mengapa ketika kamu pertama kali ditahbis, kamu harus memeriksa lima bagian fisik dari tubuh: *kesa*, *loma*, *nakha*, *danta*, *taco*. Ini adalah pengingat untuk membimbingmu bahwa inilah pekerjaanmu dan inilah yang kamu harus kerjakan. Kamu harus mempelajari tubuh dalam keseluruhannya. Kamu harus melihat ke dalam segala aspek tubuh, seperti *anicca*—ketidakkekalan; tubuh senantiasa berubah, berkembang, dan juga memburuk. Tubuh akan berkembang sampai pada satu titik dan tubuh akan mulai memburuk. Tubuh akan bertambah tua, menjadi sakit, dan akhirnya mati. Kamu mau melihat pada aspek *anicca* ini dari tubuh agar kamu tidak lupa; karena jika kamu lupa, maka kamu akan melekat pada tubuh tersebut, kamu akan memiliki kemelekatan terhadap tubuh dan kamu akan mau tubuh tersebut untuk tidak terurai, untuk tidak mati. Ketika kamu memiliki keinginan ini, keinginan itu akan menciptakan penderitaan atau stres di dalam pikiranmu, kesedihan atau ketidakbahagiaan di dalam pikiranmu.

Sasaran praktik kita adalah untuk melenyapkan kesedihan atau ketidakbahagiaan kita yang sedang diciptakan oleh keinginan kita. Keinginan kita muncul dikarenakan kebodohan batin kita, ketidaktahuan kita tentang sifat dari tubuh. Jika kita mengetahui sifat sejati dari tubuh, keinginan agar tubuh tidak menjadi tua, menjadi sakit, ataupun mati tidak akan

muncul. Ketika tidak ada keinginan jenis ini, maka tidak akan ada penderitaan atau stres ketika tubuh menjadi tua, menjadi sakit, ataupun mati. Kamu akan melihat itu sebagai sesuatu yang normal. Pikiranmu tidak akan terpengaruh dengan apa pun yang terjadi terhadap tubuh. Inilah satu aspek dari perenungan. Aspek kedua, kamu mau melihat pada tubuh sebagai impersonal, tubuh ini tidak memiliki orang, tidak ada 'aku', tidak ada 'saya', di dalam tubuh ini. Jika kamu merobek seluruh tubuh ini, kamu hanya melihat 32 bagian, itu saja yang ada di dalam tubuh ini. Tidak ada 'kamu' di dalam tubuh ini. 'Kamu' adalah persepsimu saja. Pikiranmu menciptakan persepsi ini, berpikir bahwa tubuh ini adalah 'kamu', tetapi ketika kamu benar-benar melihat pada tubuh, merenungkan tubuh, benar-benar tidak ada 'kamu' di dalam tubuh ini. Jika kamu memisahkan 32 bagian tubuh, yang kamu lihat hanyalah sekadar 32 bagian tubuh dan ketika tubuh mati, tubuh terurai. Tubuh terbuat dari empat elemen: tanah, air, api, dan udara atau angin.

Jadi, ketika tubuh mati, keempat elemen ini mulai berpisah. Ketika kamu pertama mati, apa yang terjadi? Tubuh menjadi dingin, itu artinya elemen api telah keluar dari tubuh. Elemen udara adalah bau dari tubuh. Setelah bau busuk mulai meninggalkan tubuh, kemudian bagian air akan meninggalkan tubuh. Setelah kamu membiarkan tubuh tersebut selama beberapa waktu, yang tersisa hanyalah bagian-bagian tanah saja, seperti kulit, tulang-tulang, daging, organ-organ yang semua telah mengering dan menjadi rapuh dan mereka semua akhirnya berubah menjadi debu. Inilah apa yang kamu seharusnya renungkan agar kamu memahami sifat sejati dari tubuh bahwa tidak ada 'kamu' di dalam tubuh ini. 'Kamu' ada di dalam pikiran. Pikiran datang

dan mengambil kepemilikan atas tubuh ini dan menciptakan paham atau persepsi atas tubuh ini sebagai 'kamu'. Itu hanyalah di dalam pemikiranmu. 'Kamu' ada di dalam pemikiranmu, bukan di dalam tubuhmu. Jadi, ketika kamu telah sepenuhnya melihat bahwa tubuh tidak memiliki 'kamu' di dalamnya, maka kamu dapat dengan mudah merelakan tubuh, kemudian kamu mengetahui bahwa tubuh adalah seperti orang lain. Kamu tidak khawatir tentang orang lain, bukan? Kamu tidak peduli apa pun yang terjadi terhadap mereka, karena kamu bukanlah bagian dari tubuh itu.

Sama halnya ketika kamu merenungkan 32 bagian tubuh, aspek empat elemen dari tubuh. Kamu akan melihat dengan jelas bahwa tidak ada 'kamu' di dalam tubuh ini. Jadi, begitu kamu melihatnya, kamu dapat dengan mudah merelakan tubuh. Kamu mengetahui bahwa apa pun yang terjadi terhadap tubuh ini, tidaklah terjadi kepadamu. Karena kamu adalah bagian dari pikiran, kamu datang dari pikiran. Kamu muncul dari pemikiran-pemikiranmu sendiri. Kamu berpikir kamu ada; oleh karena itu, kamu ada, tetapi ini semua adalah pemikiran. Jadi, kamu memahami apa pikiran itu, apa tubuh itu. Ada dua entitas yang terpisah, dua orang yang terpisah. Tubuh adalah sekadar seorang budak. Pikiran adalah majikan. Pikiran adalah ia yang menyuruh tubuh apa yang harus dilakukan. Kamu datang ke sini dikarenakan pikiran memberikan arahan-arahan kepada tubuh. Jika pikiran mengatakan 'jangan datang ke sini', kamu tidak akan di sini hari ini. Pikiran adalah ia yang mengambil kepemilikan atas tubuh ini pada waktu pembuahan. Ketika ayah dan ibu memulai proses kelahiran ini, tubuh mulai bertumbuh, dan pikiran dari kehidupan sebelumnya, yang tidak memiliki tubuh, akan kemudian masuk ke dalam dan mengambil

kepemilikan atas tubuh ini sejak waktu pembuahan. Akibat kebodohan batin dan tidak ada seorang pun yang memberi tahu apa pun yang sebaliknya, semua orang mengatakan, tubuh adalah 'kamu', kamu adalah tubuh, sehingga pemahaman ini menjadi tertanam dalam-dalam di pikiran; jadi, apa pun yang terjadi terhadap tubuh akan kemudian menyebabkan perasaan buruk terhadap pikiran karena pikiran mau tubuh untuk sehat, untuk ada selamanya, tetapi kebenaran dari tubuh, seperti kita semua ketahui, adalah tubuh akan menjadi tua, menjadi sakit, dan mati. Kamu mau senantiasa mengingatkan pikiran tentang kebenaran ini agar pikiran akan memiliki sikap yang benar terhadap tubuh, yaitu siap untuk menerima kebenaran, siap untuk membiarkan tubuh menjadi sakit, menjadi tua, dan mati. Jika pikiran siap dan menerima kebenaran itu, maka tidak akan ada penderitaan, tidak ada stres mental di dalam pikiran. Pikiran akan tetap damai seperti halnya kamu sekarang.

Namun, jika kamu belum melatih pikiranmu dan mengajari pikiranmu ini, ketika tubuhmu menjadi sakit, pikiranmu akan segera bereaksi. Pikiran akan segera memiliki perasaan-perasaan buruk karena pikiran mau menyingkirkan sakit tersebut. Sakit adalah sesuatu yang kamu tidak dapat singkirkan melalui pikiranmu saja. Sakit datang dan pergi menurut apa pun yang menjadi penyebabnya. Jika ada penyebab yang membuat tubuh menjadi sakit, tubuh akan menjadi sakit. Jika kamu memiliki penyebab untuk melenyapkan sakit ini, maka tubuh akan menjadi sehat kembali, tetapi sementara waktu ketika kamu sakit, kamu sekadar harus hidup bersama sakit itu. Jika kamu mau sakit itu lenyap, maka kamu hanya akan menciptakan penderitaan dan stres di dalam pikiranmu. Jika kamu mengetahui bahwa

sakit ini adalah sesuatu yang memerlukan waktu untuk sembuh, maka tenanglah saja dan terimalah fakta sakit tersebut dan hiduplah bersamanya. Jika sakit itu bertahan selamanya, maka itu tidaklah apa-apa. Tidak ada hal yang dapat kamu lakukan terhadap sakit tersebut karena sakit adalah *anattā*. *Anattā* adalah sesuatu yang di luar kendalimu. Segala hal adalah *anattā*. Kamu mungkin mampu mengendalikan hal-hal tertentu, di waktu-waktu tertentu, tetapi akhirnya kamu tidak akan mampu mengendalikan segala hal di sepanjang waktu. Seperti tubuhmu, saat ini kamu mungkin mampu mengendalikannya sampai batas tertentu, kamu dapat membuat tubuh berjalan, duduk, dan melakukan hal-hal, tetapi kamu tidak dapat mengendalikan sakit. Ketika tubuh menjadi sakit, kamu tidak dapat sekadar mengatakan: 'lekas sembuh', itu tidak akan terjadi. Kamu sekadar harus menemukan cara untuk menyembuhkannya. Namun, jika kamu tidak dapat menyembuhkannya, maka kamu tahu mungkin itulah akhir dari perjalanan, itulah akhir dari kehidupan. Jika kamu tidak dapat menyembuhkan sakitmu, maka apa yang akan terjadi? Pada akhirnya, terdapat kematian, yang mana akan terjadi pada semua orang, cepat atau lambat. Namun, jika kamu memahami kebenaran ini, maka kamu tidak akan menentangnya. Kamu tidak akan menciptakan keinginan sama sekali untuk tidak mati ataupun untuk tidak menjadi sakit.

Ketika kamu tidak memiliki keinginan, maka tidak ada penderitaan, tidak ada *dukkha*. Empat Kebenaran Mulia menyatakan bahwa *dukkha* muncul dari keinginanmu dan jika kamu mau menyingkirkan *dukkha* kamu, maka kamu harus menyingkirkan keinginanmu. Hal yang dapat menyingkirkan keinginanmu adalah *magga*. *Magga* adalah perhatian dan

kebijaksanaan, untuk mengetahui kebenaran dari tubuh. Kebenaran dari tubuh adalah, tubuh akan menjadi sakit, menjadi tua, dan mati, dan tidak seorang pun yang dapat menghentikannya, termasuk bahkan pikiran yang sedang memiliki kendali atau kepemilikan atas tubuh ini. Satu-satunya hal yang pikiran dapat lakukan adalah menerima kebenaran itu. Begitu pikiran menerima kebenaran itu, maka tidak akan ada keinginan agar tubuh tidak mati ataupun tidak menjadi sakit. Begitu itu terjadi, maka tidak akan ada *dukkha* di dalam pikiran. Itulah tujuan dari praktik kita, bukan untuk mencegah tubuh dari menjadi sakit, menjadi tua, dan mati. Tidak seorang pun dapat menghentikan proses ini, tetapi kita dapat menghentikan proses menciptakan *dukkha* di dalam pikiran, dengan menghentikan keinginan kita agar hal-hal menjadi seperti yang kita hendaki. Keinginan kita cenderung pergi berlawanan dengan kebenaran, seperti kita semua mau tubuh tidak menjadi sakit, menjadi tua, atau mati. Ini berlawanan dengan kebenaran dan kamu tidak akan pernah mampu mencapainya. Kamu hanya menciptakan *dukkha* di dalam pikiranmu.

Jadi, jika kamu mengetahui kebenaran dan menerima kebenaran, kamu akan berhenti menciptakan keinginan ini. Kemudian, kamu tidak akan memiliki *dukkha*. Kamu dapat hidup bersama tubuhmu dengan damai di sepanjang waktu terlepas apa pun yang terjadi terhadap tubuh. Tubuh dapat menjadi tua, menjadi sakit, atau mati, tetapi itu tidak akan menyusahkan pikiran, karena pikiran telah menerima kebenaran dari tubuh dan pikiran tidak memiliki keinginan agar tubuh untuk menjadi sebaliknya. Inilah perenungan dari bagian kebijaksanaan, tetapi sebelum kamu dapat benar-benar melakukan perenungan dengan efektif secara terus-

menerus, kamu perlu memiliki *samādhi* terlebih dahulu. Jika kamu tidak memiliki *samādhi* terlebih dahulu, pikiranmu tidak akan tetap melakukan perenungan ini dalam waktu panjang karena *kilesa-kilesa* kamu, kekotoran-kekotoran batinmu akan kemudian mulai menarik pikiranmu menuju subjek-subjek tertentu yang lain, hal-hal tertentu yang lain. Lihat saja kamu saat ini, berapa banyak perenungan yang telah kamu lakukan terhadap tubuhmu sejauh ini? Kamu telah menjadi bhikkhu selama sekian tahun. Sudahkah kamu melihat tubuh dengan jelas? Sudahkah kamu merelakan tubuhmu? Itu karena mungkin kamu tidak memiliki *samādhi* sedari awal. Jika kamu tidak memiliki *samādhi*, kamu tidak dapat merenungkan ini secara terus-menerus. Jadi, kamu harus kembali dan mulai dari awal, mulai mengembangkan perhatian, agar ketika kamu memiliki perhatian, kamu dapat duduk dan membuat pikiranmu menjadi 'satu', menjadi damai, menjadi bahagia, dan menghentikan kekotoran-kekotoran batin dari bekerja, dari mendorong pikiranmu untuk berpikir tentang berbagai macam hal selain Dhamma.

Begitu kamu memiliki *samādhi* dan kamu keluar dari *samādhi*, kamu dapat kemudian mengarahkan pikiranmu untuk memikirkan subjek tertentu apa pun yang Buddha mau kita pikirkan dan subjek itu adalah tentang perenungan tubuh, tentang *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*, dan tentang *asubha*. Inilah sasaran pertama kita, inilah masalah yang kita harus mula-mula selesaikan; yaitu, masalah tubuh, sebelum kita dapat berlanjut ke *vedanā* dan masalah mental yang lebih halus, lebih sulit untuk diselesaikan dibandingkan tubuh. Tubuh adalah yang paling mudah dari semua masalah. Kemudian kamu harus melalui *vedanā*, perasaan menyakitkan. Kamu harus akhirnya melihat perasaan menyakitkan itu sebagai

aniccaṁ, *dukkhaṁ*, *anattā* juga dan merelakan perasaan menyakitkan itu, membiarkan perasaan menyakitkan itu sendiri. Kamu dapat hidup bersama perasaan yang menyakitkan. Apa yang kamu tidak dapat hidup bersama bukanlah perasaan menyakitkan, melainkan dukkha yang muncul dari keinginanmu untuk menyingkirkan perasaan menyakitkan tersebut. Perasaan menyakitkan dari tubuh bukanlah masalah. Masalahnya adalah *dukkha* yang sedang diciptakan oleh keinginanmu untuk menyingkirkan perasaan menyakitkan tersebut. Jadi, kamu perlu menggunakan kebijaksanaan untuk mengajari pikiranmu bahwa kamu tidak dapat menyingkirkan perasaan menyakitkan, karena perasaan menyakitkan itu *anattā*, perasaan menyakitkan itu *anicca*. Perasaan menyakitkan itu datang dan pergi sesukanya. Kamu tidak dapat menyuruh perasaan menyakitkan itu untuk datang dan pergi sesukamu. Kamu sekadar harus menerimanya ketika perasaan menyakitkan itu terjadi. Jika kamu menerima perasaan menyakitkan itu, maka pikiranmu tidak akan memiliki *dukkha* karena kamu tidak memiliki keinginan untuk menyingkirkan perasaan menyakitkan itu. Jadi, inilah langkah yang kamu harus lakukan. Pertama-tama, kamu harus menyingkirkan kemelekatanmu terhadap tubuh. Kamu seharusnya tidak membiarkan tubuh menyebabkan *dukkha* sama sekali di dalam pikiranmu, tetapi jika tubuh masih menyebabkan *dukkha*, itu artinya kamu masih tidak memiliki kebijaksanaan untuk menerima kebenaran dari tubuh bahwa tubuh adalah *anattā*, tubuh berada di luar kendalimu. Kamu tidak dapat menghentikan tubuh dari menjadi sakit, menjadi tua, ataupun mati. Jadi, inilah secara singkat apa yang saya ajarkan.

Bhikkhu: Than Ajahn menyebutkan bagaimana kami telah menyelesaikan bagian kami terkait *dāna*, pada level materi. Kami telah melepaskan dunia materi, tetapi sesuatu seperti tugas-tugas atau keharmonisan komunal jugalah penting. Than Ajahn juga berbicara tentang pentingnya menjadi bahagia, seperti kebahagiaan merupakan bagian dari kondisi untuk *samādhi*. Banyak orang menemukan bahwa mereka tidak menemukan jenis kebahagiaan itu dalam *brahmacariyā*. Adakah peranan untuk melakukan kedermawanan, sebagai sebuah pelayanan, di dalam komunitas; mungkin untuk menciptakan perasaan bahagia? Sebagai contoh, Than Ajahn Paññā suka memperbaiki jam tangan teman-temannya, yang mana merupakan semacam kedermawanan. Bagaimanakah kedermawanan ini berhubungan dengan pengembangan *samādhi*?

Than Ajahn: Itu adalah sebuah cara alternatif, tetapi itu bukanlah cara yang benar, karena cara yang benar adalah *samādhi* yang kamu akhirnya harus capai. Hal-hal lain adalah sekadar sebuah sarana untuk membawa pikiranmu menuju sasaran itu pada akhirnya. Ketika kamu melakukan hal-hal untuk orang lain, kamu sedikit banyak menghentikan kekotoran batinmu agar tidak melakukan hal-hal untuk dirimu sendiri, dan kekotoran batin inilah yang merupakan salah satu dari masalah-masalah, yang kita sebut rintangan yang mencegahmu agar tidak memiliki *samādhi*. Kamu harus sangat berhati-hati karena terkadang kamu mungkin berlebihan melakukannya dan kamu menjadi melekat terhadap jalan itu dan lupa bahwa itu adalah sekadar sebuah jalan, itu bukanlah tujuannya. Masalahnya adalah terkadang kita menganggap jalan sebagai tujuan, sehingga kita tidak sampai ke mana-mana. Jalan di sini adalah untuk

menghentikan pikiranmu agar tidak melakukan segala hal untuk dirimu; jadi, dibanding menonton TV atau melakukan sesuatu yang merugikan, yang tidak berguna, kamu pergi melakukan pekerjaan tertentu untuk orang lain. Namun, untuk para bhikkhu, saya tidak akan menganjurkan ini. Saya pikir para bhikkhu seharusnya semata-mata berkonsentrasi pada pengembangan perhatian. Karena Buddha mengatakan, dalam rangka untuk mencapai hasil-hasil dari praktikmu, kamu memerlukan pengembangan perhatian yang terus-menerus. Kamu harus hidup sendirian di sebuah tempat yang terasing, jangan bersosialisasi, dan jangan bergaul dengan orang lain. Kamu harus tahu bagaimana cara untuk sekadarnya dalam hal makan. Kamu harus senantiasa menjaga indra-indramu; jadi, ketika kamu membantu orang lain, kamu umumnya tidak menjaga indra-indramu. Kamu sebenarnya sedang membuka gerbang untuk membiarkan pikiranmu pergi keluar menuju semua indra; jadi, saya pikir itu bukanlah cara yang tepat, kecuali jika kamu tidak dapat melakukan keempat hal ini yang Buddha syaratkan kamu untuk lakukan, maka mungkin kamu harus kembali dan melakukan pekerjaan prasyarat ini terlebih dahulu, melakukan hal-hal untuk orang lain. Namun, akhirnya melakukan hal-hal untuk orang lain adalah untuk mengurangi keinginanmu untuk melakukan hal-hal bagi dirimu sendiri, kemudian kamu dapat kembali ke tempatmu, sendirian, menyendiri, dan mengembangkan perhatian.

Bhikkhu: Bolehkah saya bertanya tentang diri Than Ajahn ketika Than Ajahn bersama dengan Luangta Mahā Boowa sejak tahun-tahun awal ketika Than Ajahn baru saja ditahbis; berapa tahun Than Ajahn berada di sana?

Than Ajahn: Saya berada di sana selama sembilan *vassa*. Pada lima *vassa* pertama, saya tidak pernah meninggalkan vihara. Setelah saya menyelesaikan lima *vassa* pertama saya, saya meminta izin pulang ke rumah untuk mengunjungi orang tua saya selama sekitar 2 minggu, kemudian saya kembali. Pada *vassa* ke-8, saya meminta izin keluar untuk kedua kalinya yang mana saya tinggal lebih lama, sekitar 3-4 bulan, dan kemudian saya kembali untuk *vassa* terakhir saya, *vassa* ke-9. Setelah *vassa* ke-9, saya mendapat kabar dari rumah bahwa ayah saya menderita kanker stadium akhir; jadi, saya meminta izin untuk datang dan tinggal di sini dan saya tidak pernah kembali. Setelah upacara kematian ayah saya, saya datang untuk tinggal di sini. Saya telah berada di sini sejak 1984, sekitar 31 tahun.

Bhikkhu: Dapatkah Than Ajahn berbagi sesuatu seperti kehidupan bersama Than Ajahn Mahā Boowa? Apa yang akan Than Ajahn sampaikan tentang satu atau beberapa hal yang Than Ajahn rasa paling penting atau paling berharga?

Than Ajahn: Beliau menyediakan kami sebuah tempat untuk berpraktik. Beliau menyediakan lingkungan untuk praktik. Beliau mencoba untuk menjaga kegiatan eksternal seminimum mungkin, seperti membangun *kuti-kuti* atau kegiatan lain semacamnya. Jika ada pekerjaan pembangunan, beliau cenderung mempekerjakan umat awam dan bukan para bhikkhu. Beliau mau memberi para bhikkhu seluruh waktu untuk berpraktik. Itulah yang saya sukai dari viharanya. Ketika saya akan ditahbis, saya sedang mencari vihara semacam itu. Praktik saja dan tidak ada aktivitas-aktivitas lain seperti undangan makan keluar atau *chanting*, atau segala macam urusan ritual. Saya sekadar mau berpraktik.

Wat Pa Baan Taad persis demikian pada masa itu. Vihara itu sangat sunyi, tidak ada listrik, dan tidak ada air leding. Kita harus mengambil air dari sumur. Ada sangat sedikit orang pada waktu itu karena Than Ajahn sangat ketat terhadap umat awam. Umat awam takut kepadanya, sehingga mereka lebih memilih pergi ke guru-guru lain dibanding pergi menemuinya. Saya pikir beliau mau berkonsentrasi mengajari para bhikkhu. Ketika kamu memiliki banyak umat awam yang datang ke vihara, itu dapat menciptakan banyak pekerjaan bagi para bhikkhu, untuk menjaga dan mengurus hal-hal. Jadi, beliau mencoba untuk membuat umat awam menjauh dengan bersikap sangat ketat dan tidak akomodatif. Itu sangatlah baik. Beliau sangatlah ketat dengan para bhikkhu dan jumlah para bhikkhu juga. Ketika saya berada di sana, ada sekitar 18 bhikkhu, tetapi beliau kemudian mulai menambah jumlahnya. Pada waktu saya pergi, di sana ada sekitar 26 bhikkhu. Beliau mengatakan bahwa kuantitas dapat menghancurkan kualitas. Beliau mau memiliki bhikkhu-bhikkhu dalam jumlah yang kecil agar beliau dapat berkonsentrasi pada masing-masing orang.

Bhikkhu: Apakah Than Ajahn Mahā Boowa memberikan instruksi-instruksi perorangan, ataukah Than Ajahn Mahā Boowa memberikan instruksi-instruksi umum dan Than Ajahn Mahā Boowa akan tahu apa yang harus disampaikan pada waktu-waktu tertentu?

Than Ajahn: Biasanya beliau akan mengadakan sebuah pertemuan. Ketika saya pertama kali pergi ke sana, beliau mengadakan sebuah pertemuan setiap empat atau lima hari, tetapi seiring kesehatannya menurun dan seiring beliau menua, jeda antara pertemuan menjadi 7 hari atau kadang-

kadang 2 minggu. Beliau berpikir bahwa memberikan instruksi kepada para bhikkhu adalah hal yang terpenting bagi para bhikkhu, sehingga beliau mencoba mengadakan sebuah pertemuan untuk memberikan ceramah-ceramah Dhamma. Ceramah-ceramah Dhammanya selalu terbagi menjadi 2 bagian. Bagian pertama akan mengenai prinsip-prinsip umum, seperti praktik-praktik *dhutanga*, *sīla*, dan seterusnya. Ketika beliau menyelesaikan itu, beliau akan beristirahat, minum air, mengunyah buah pinangnya, dan kemudian beliau akan mulai berbicara tentang praktik pribadinya. Sangat jarang ada bhikkhu yang berani bertanya kepada beliau karena beliau seperti telah melingkupi semua aspek, sehingga kamu benar-benar tidak harus bertanya. Yang kamu harus lakukan hanyalah cukup melakukan apa yang beliau suruh kamu untuk lakukan. Jika kamu menghendaki instruksi-instruksi personal, maka kamu perlu pergi dan bekerja untuknya, merawat mangkuknya, membersihkan *kuti* beliau, hal-hal semacam itu, maka kamu akan mendapatkan perlakuan yang lebih personal karena beliau akan mengawasi setiap langkah dari perbuatan-perbuatanmu. Jika kamu melakukan sesuatu yang tidak benar, itu artinya bahwa kamu tidak berperhatian dan beliau akan segera mengoreksimu. Beliau sangatlah baik kepada bhikkhu-bhikkhu Barat dan beliau cenderung mengambil bhikkhu-bhikkhu Barat untuk pergi dan bekerja untuknya, karena beliau berpikir mungkin kami, para bhikkhu Thai dapat memahami ajaran-ajarannya, tetapi para bhikkhu Barat mungkin memerlukan ajaran langsung dari guru.

Bhikkhu: Berkaitan dengan memperoleh *samādhi*, apakah itu lebih kepada mencoba metode yang berbeda-beda atau itu sekadar perkara terus melakukan satu praktik atau praktik apa pun yang seseorang sedang lakukan?

Than Ajahn: Saya pikir masalah utama yang telah menciptakan semua rintanganmu adalah kurangnya perhatianmu. Jika kamu memiliki perhatian, maka semua masalah ini akan lenyap. Kamu juga memerlukan sokongan dari praktik-praktik lainnya seperti sokongan dari sekadarnya dalam hal makan atau berpuasa. Terkadang ketika kamu makan terlalu banyak, kamu menjadi mengantuk, ingin tidur, dan kamu enggan melakukan meditasi jalan atau meditasi duduk, maka kamu mungkin harus berpuasa. Ketika kamu berpuasa, pikiranmu menjadi siaga karena pikiranmu lapar. Puasa memaksamu mempertahankan perhatian, untuk menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir tentang makanan. Dengan melakukan ini, kamu memperoleh perhatian dan ketika kamu duduk dalam *samādhi*, pikiranmu menjadi damai dan tenang, dan rasa lapar lenyap karena sebagian besar rasa lapar muncul dari pikiran dan bukan dari tubuh. Ada dua jenis rasa lapar, rasa lapar fisik dan rasa lapar mental. Rasa lapar mental adalah biang keladi utama, masalah utama. Sembilan puluh persen dari rasa lapar datang dari pikiranmu. Begitu kamu berhenti berpikir tentang makanan dan pikiranmu memiliki *samādhi*, pikiranmu akan menjadi kenyang dan kamu merasa bahwa rasa lapar dari tubuh sangatlah minim, dan rasa lapar dari tubuh itu tidak berpengaruh terhadap pikiranmu. Jadi, berpuasa itu baik jika kamu memiliki temperamen ini dan jika berpuasa cocok dengan karaktermu. Berpuasa adalah metode yang baik. Berpuasa adalah jalur cepat untuk membuat praktikmu maju, untuk menyingkirkan rintangan-rintanganmu.

Ketika saya pertama memulai praktik saya, saya masih memiliki masalah-masalah dengan memikirkan makanan di malam hari. Pikiran masih berpikir tentang makanan, tetapi

begitu saya mulai berpuasa, segala pemikiran di malam hari tentang makanan lenyap. Jadi, berpuasa sangatlah baik. Ini dianggap sebagai bagian dari instruksi Buddha, sekadarnya dalam hal makan. Jika kamu makan terlalu banyak, kamu akan mengantuk. Terkadang, bahkan makan sekali sehari bisa menjadi terlalu banyak bagi seorang praktisi, sehingga kamu mungkin harus melewatkan makan, mungkin berpuasa selama 3 hari, 5 hari, kemudian kamu akan menemukan bahwa kamu senantiasa siaga dan kamu terpaksa mempertahankan perhatian untuk berhenti berpikir tentang makanan. Jika kamu tidak dapat berhenti berpikir tentang makanan, maka akhirnya kamu tidak akan mampu mempertahankan puasamu atau mempertahankan praktikmu. Kamu juga harus menyendiri, dan memiliki seminim mungkin aktivitas dengan orang lain. Inilah alasan mengapa berpuasa itu membantu karena berpuasa membuatmu sendirian, kamu tidak harus datang untuk melakukan pekerjaan komunal sama sekali. Kamu dapat menyendiri di dalam *kuti*-mu atau kamu mungkin mencari sebuah tempat di dalam hutan untuk duduk dan berjalan. Jadi, kamu tidak perlu pergi *dhutanga* ke luar vihara. Kamu dapat melakukan 'tudong' kamu di dalam vihara, yang jauh lebih mudah karena kamu tidak harus khawatir tentang tempat untuk menemukan makanan. Kamu juga akan berada dekat dengan gurumu yang akan senantiasa mengingatkanmu tentang apa yang kamu seharusnya sedang lakukan. Jika kamu pergi melakukan *dhutanga* sendiri, terkadang pikiranmu dapat menjadi liar. Bukannya berpraktik, terkadang kamu mungkin berpikir ke mana saya sebaiknya pergi berikutnya? Apa yang seharusnya saya lakukan berikutnya? Jadi, saya tidak pernah pergi *dhutanga*. Saya tinggal di dalam vihara dan melakukan *dhutanga* saya dengan berpuasa.

Bhikkhu: Pada masa sekarang, setelah 30 sampai 40 tahun, ketika Thailand telah berbeda dengan era tahun 70-an, apa yang akan Than Ajahn sampaikan mengenai hambatan dan bahaya terbesar bagi para bhikkhu muda? Apa nasihat Than Ajahn?

Than Ajahn: Sama. Dunianya sama. Bahayanya adalah tidak berpraktik; bahayanya adalah untuk berpikir tentang segala hal yang lain dibanding berpraktik. Ketika kamu tidak menjadi berperhatian, kamu sudah tidak berpraktik dan kamu mulai menciptakan rintangan-rintangan untuk pikiranmu tanpa kamu ketahui. Jika kamu dapat mempertahankan perhatian, kamu dapat menyingkirkan semua rintangan. Jadi, Buddha mengatakan perhatian adalah alat yang paling penting di dalam praktik. Dhamma yang paling besar, Dhamma yang unggul bukanlah *paññā* atau *samādhi*, melainkan perhatian (*sati*). Beliau mengibaratkan *sati* seperti tapak kaki seekor gajah, sementara Dhamma lainnya seperti tapak kaki binatang lainnya. Tapak kaki gajah dapat melingkupi tapak kaki dari semua binatang lain. Itulah bagaimana pentingnya perhatian itu. Itulah alasan mengapa *Satipaṭṭhāna Sutta* sangatlah penting. Jika kamu dapat membaca dan memahami serta dapat berpraktik mengikuti instruksi-instruksi di dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, Buddha mengatakan kamu dapat mencapai (pencerahan) dalam 7 hari, 7 bulan, atau maksimal 7 tahun. Jadi, janganlah lupakan ini, inilah hal yang paling penting, yaitu perhatian. Untuk mampu berperhatian, kamu harus menyendiri, tinggal di tempat terasing karena kemudian kamu tidak akan memiliki gangguan untuk pengembangan perhatianmu. Ketika kamu menjadi terlibat dengan orang-orang dan hal-hal, pikiranmu akan mulai hanyut bersama peristiwa-

peristiwa, bersama kejadian-kejadian, kemudian kamu tidak berperhatian dan keinginanmu mulai bermunculan. Jadi, cobalah mencari keasingan: **ปลีกวิเวก กายวิเวกจิตวิเวก** (berdiam dalam keasingan: tubuh dan pikiran). Pertama, tubuh harus terasing. Ketika tubuh terasing, maka pikiran akan menjadi terasing. Ketika tubuh tidak terasing, maka pikiran akan menjadi terlibat dengan hal-hal lain yang tubuh jumpai. Asingkan tubuh dan kembangkan perhatian, maka segalanya akan datang, *samādhi* akan datang. Begitu kamu memiliki *samādhi*, belajarlah bagaimana cara memperpanjang *samādhi* dengan menyelidiki tubuh, *vedanā*, dan *citta* untuk melihat bahwa tubuh, *vedanā*, dan *citta* semua *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, dan *anattā*. Begitu kamu melihat tubuh, *vedanā*, dan *citta* semua *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, dan *anattā*, maka kamu dapat membiarkan mereka sendiri. Saat ini kamu mau mengelola semua hal ini. Kamu mau mengelola tubuhmu, *vedanā*-mu, dan *citta*-mu. Ini salah karena kamu tidak bisa, bukannya membawakan kedamaian kepadamu, kamu sedang membawakan *dukkha* kepada dirimu sendiri dengan mencoba mengelola sesuatu yang tidak dapat dikelola.

Bhikkhu: Dapatkah saya bertanya tentang dasar, awal dari praktik, objek meditasi? Ketika saya menggunakan *parikamma 'Buddho'* atau *ānāpānasati* sebagai objek meditasi, apakah sasarannya untuk mendapatkan perasaan tubuh yang menyeluruh, untuk mempertahankan perasaan di dalam tubuh tersebut? Apakah ini disebut *sati*?

Than Ajahn: Tidak. Sasarannya adalah untuk berhenti berpikir, untuk menghentikan pikiran agar tidak mengembara ke seluruh dunia. Bawalah pikiran kembali ke saat ini, ke sini dan kini.

Bhikkhu: Apakah (sini dan kini itu) maksudnya di dalam tubuh?

Than Ajahn: Jika kamu berada bersama dengan tubuhmu, maka kamu tidak akan pergi ke mana-mana. Kamu berada di saat ini. Ketika kamu berada di saat ini, kamu siap untuk masuk ke dalam *samādhi*. *Samādhi* dapat terjadi ketika pikiran ada di saat ini.

Bhikkhu: Apakah kita memfokuskan perhatian kita pada tubuh kita dan jika kita tidak dapat melakukannya, maka kita menggunakan pekerjaan persiapan dari *parikamma*?

Than Ajahn: Sasarannya adalah untuk menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir. Jika pikiranmu sedang berpikir, entah bagaimana kamu seharusnya menghentikan pikiran yang sedang berpikir itu dengan menggunakan tubuh sebagai sebuah titik fokus atau menggunakan *parikamma*, seperti sebuah mantra sebagai titik fokusmu untuk menghentikan pemikiranmu. Ketika pikiran berhenti berpikir, pikiran akan berkumpul dan menjadi satu. Pikiran menjadi tunggal, **สักแต่ว่ารู้** (sak-ta-wa-roo) artinya benar-benar mengetahui. Pikiran berpisah dari tubuh, pikiran menjadi dengan dirinya sendiri.

Bhikkhu: Apakah 'Jit ruam yai' berarti memiliki kedamaian saja? Itukah *samādhi*? Dan ketika saya mencapai keadaan ini, dapatkah saya kemudian mulai merenungkan *asubha* dan sebagainya?

Than Ajahn: Ya. Ketika kamu mencapai keadaan ini, maka kamu memiliki kendali penuh atas pikiranmu. Kamu dapat menghentikan pikiranmu agar tidak membangkitkan segala

jenis kekotoran batin. Jika kamu belum dapat melakukan ini, ketika kamu keluar (dari *samādhi*), kamu tidak dapat menghentikan kekotoran batinmu ketika kekotoran batin itu mulai mewujud. Ketika kamu memiliki 'ruam yai' ini, maka kamu memiliki kekuatan untuk menghentikan kekotoran batinmu ketika kekotoran batin itu muncul.

Bhikkhu: Apakah ini ketika ada pemisahan tubuh dan pikiran?

Than Ajahn: Iya. 'Ruam yai' adalah ketika tubuh lenyap dari kesadaran pikiran. Itu seperti tidak ada tubuh lagi, sehingga sedikit banyak kamu dapat melihat bahwa pikiran dan tubuh adalah dua hal yang terpisah. Kamu dapat menyimpulkan dari fakta ini bahwa apa pun yang terjadi pada tubuh tidak terjadi pada pikiran. Kamu dapat menggunakan fakta ini sebagai sebuah dasar untuk menyelidiki tubuhmu untuk melihat bahwa tubuh bukanlah pikiran, dan kemudian kamu dapat merelakan tubuh.

Bhikkhu: Jadi, bahkan ketika Than Ajahn bangkit berdiri, akankah pemisahan tersebut bertahan untuk jangka waktu yang lama setelahnya?

Than Ajahn: Tidak. Ketika kamu keluar dari *samādhi*, pemisahan tersebut: tubuh dan pikiran, akan bergabung kembali. Kemudian kamu perlu menggunakan kebijaksanaan untuk mengingatkan dirimu bahwa kita adalah dua bagian yang berbeda, tetapi kita bersama saat ini, dan kita harus tidak melekat pada tubuh ini karena tubuh hanyalah bagian yang sementara dari hidup kita. Kita seharusnya tetap bersama pikiran. Cukup menyadari. Cukup mengetahui.

Jangan memiliki keinginan sama sekali untuk memiliki suatu apa pun tetap bersamamu di sepanjang waktu, karena kamu tidak bisa, segala hal datang dan pergi. Itulah tugas dari kebijaksanaan ketika kamu keluar dari *samādhi*, untuk mengingatkan dirimu bahwa pikiran bukanlah tubuh, untuk mengingatkan pikiran bahwa suatu hari tubuh akan lenyap. Pikiran akan berpisah dari tubuh selamanya dan melekat pada tubuh hanya akan menciptakan *dukkha* di dalam pikiran. Jika kamu tidak mau *dukkha* sama sekali, maka kamu akan sekadar harus membiarkan tubuh itu pergi.

Kamu harus pergi menemukan sesuatu yang menakutkan yang menyebabkan kamu memiliki ketakutan akan kematian. Kemudian, kamu harus merelakan tubuhmu dan ketakutan akan kematian itu akan lenyap. Itulah alasan mengapa kamu harus pergi ke dalam hutan untuk sendirian, untuk menemukan tempat tertentu yang menakutkan, tempat tertentu yang mungkin menghadirkanmu sebuah situasi antara hidup dan mati. Ketika kamu menghadapi sesuatu seperti seekor harimau atau seekor ular, maka kamu dapat memiliki sebuah pilihan antara melekat atau merelakan. Jika kamu melekat, maka kamu akan memiliki *dukkha*. Jika kamu merelakan, maka kamu akan memiliki kedamaian karena *dukkha* akan lenyap. Begitu kamu telah merelakan, maka kamu tahu bahwa lebih baik untuk merelakan dibanding melekat. Ketika kamu melekat, kamu memiliki *dukkha*. Ketika kamu merelakan, kamu memiliki kedamaian pikiran.

Akan tetapi, kamu akan perlu untuk memiliki *samādhi* terlebih dahulu. Ketika kamu tidak memiliki *samādhi*, saat kamu dihadapkan dengan situasi antara hidup dan mati, kamu tidak mampu untuk menghentikan kemelekatanmu.

Kemelekatanmu akan lebih kuat dibandingkan kerelaanmu, meskipun logikamu menyuruhmu untuk merelakan, pikiran tidak akan mendengarkan logika tersebut karena pikiran masih dikemudikan oleh kebodohan batin. Pikiran masih berpikir bahwa pikiran akan mati bersama tubuh. Jadi, kamu perlu memiliki *samādhi* terlebih dahulu, agar kamu dapat melawan kemelekatan ini, menyingkirkan kemelekatan ini. Ketika kamu berada dalam *samādhi*, kamu telah menyingkirkan kemelekatan ini untuk sementara waktu, tetapi ketika kamu keluar dari *samādhi*, kemelekatan tersebut kembali. *Samādhi* tidak dapat menghancurkan kemelekatan secara permanen. Kamu memerlukan kebijaksanaan untuk memberi tahu pikiran untuk merelakan kemelekatan tersebut karena dengan melekat, kamu hanya sedang menciptakan *dukkha* di dalam pikiranmu. Jika kamu tidak mau *dukkha*, kamu harus merelakan.

Saya berharap kalian semua akan mencapai sasaran kalian suatu hari. Jika kalian semua berusaha cukup keras, saya pikir suatu hari kamu akan mencapainya. Di mana ada kemauan, di situ ada jalan. Itu layaknya makan. Jika kamu terus makan, suatu hari kamu akan menjadi kenyang, bukan? Jika kamu terus berpraktik, suatu hari kamu akan mencapai sasaranmu. Begitu kamu berhenti berpraktik, kamu tidak akan pernah (mencapai sasaranmu).

Akhir dari tanya jawab.

~

10

Umat Awam Asal Singapura

14 Juni 2015

(Umat awam sedang mengundang Than Ajahn untuk mengunjungi Singapura.)

Than Ajahn: Kamu terbiasa dengan kontak fisik, sehingga ketika kamu tidak bisa mendapatkan kontak fisik ini, kamu merasa bahwa kamu terpisah jauh. Kamu seharusnya melihat pada esensi dari kontak kita. Dhammalah yang kita pedulikan. Buddha mengatakan meskipun kamu duduk di sebelah beliau, tetapi jika pikiranmu tidak pernah memikirkan Dhamma, kamu masih berada sangat jauh dari beliau. Akan tetapi, jika kamu berada sangat jauh dari beliau, tetapi pikiranmu selalu memikirkan Dhamma, kamu berada dekat dengan beliau. Jadi, apakah seseorang berada dekat atau jauh tidaklah ditentukan oleh jarak fisik, tetapi ditentukan oleh pemikiran-pemikiranmu terhadap Dhamma. Jika pikiranmu senantiasa berpikir tentang Dhamma, maka kamu berada sangat dekat dengan Buddha. Kapan pun kamu tidak sedang memikirkan Dhamma, kamu berada sangat jauh dari Buddha.

Umat awam: Bagaimana cara kita memulai praktik Dhamma?

Than Ajahn: Belajar dan praktik. Pertama, kamu harus belajar untuk mengetahui cara praktik yang tepat. Begitu kamu mengetahui cara yang tepat, maka kamu dapat berpraktik dengan benar. Jika kamu berpraktik dengan benar, maka kamu akan mencapai hasil dengan sangat mudah. Inilah struktur tiga tahap dari Buddhisme. Pertama, kamu belajar; kedua, kamu berpraktik; dan ketiga kamu mencapai hasil (pencapaian).

Umat awam: Yang paling berat adalah nomor tiga.

Than Ajahn: Yang paling berat adalah nomor satu dan dua, karena yang ketiga datang setelah nomor satu dan dua. Yang paling sulit mungkin yang kedua, tetapi yang kedua memerlukan yang pertama untuk memberikan arah yang benar. Jika kamu mau bepergian ke sebuah tempat yang baru, kamu harus terlebih dahulu mempelajari peta. Begitu kamu mengetahui arah, maka kamu dapat berangkat dan bepergian menuju destinasi yang ada di pikiranmu dan kamu akan sampai di sana tanpa kehilangan waktu sama sekali. Kamu tidak akan tersesat karena kamu mengetahui persis ke mana harus pergi, bagaimana cara untuk pergi. Jika kamu tidak belajar dahulu, kamu mungkin tidak sampai ke tempat yang kamu mau datangi karena kamu mungkin pergi dalam arah yang berlawanan. Belajar adalah hal penting pertama, mendengarkan ceramah-ceramah Dhamma khususnya dari master-master yang telah mencapai. Ada perbedaan yang besar antara mendengarkan instruksi-instruksi dari mereka yang benar-benar tahu dengan mendengarkan instruksi-instruksi dari mereka yang sekadar membayangkan bahwa mereka tahu.

Umat awam: Bagaimana Than Ajahn dapat membedakan antara keduanya?

Than Ajahn: Itu seperti jika kamu adalah seorang pedagang yang berurusan dengan berlian. Kamu harus belajar bagaimana cara menentukan mana berlian yang asli. Jadi, kamu harus belajar dan bertanya kepada orang-orang yang mengetahui bagaimana cara menilai dan membedakan mana berlian yang asli dan mana yang tidak. Kita tahu karena begitu kamu datang ke sini (ke tempat yang tepat), kamu sudah belajar banyak. Kamu mengetahui Ajahn Mun dan Luangta Mahā Boowa. Kamu tahu mereka adalah bhikkhu-bhikkhu yang benar-benar tahu karena kamu sudah mendengar dari orang lain. Jadi, jika kamu tidak tahu, maka kamu harus belajar atau meminta nasihat dari mereka yang tahu.

Untuk mengetahui apakah mereka benar-benar 'tahu', kamu harus berpraktik untuk melihat apakah instruksi-instruksi mereka dapat memberimu hasil yang kamu mau. Kemudian, kamu mengetahui bahwa mereka benar-benar 'tahu'. Karena jika mereka tidak mengetahui, maka mereka tidak akan mampu menginstruksikanmu praktik yang mengarah pada hasil yang kamu mau capai. Ini adalah satu cara untuk membuktikan bahwa orang yang mengajarimu, tahu apa yang dia sedang bicarakan. Kamu harus berpraktik mengikuti instruksi-instruksinya.

Setelah kamu sudah mendapatkan hasil dari mengikuti instruksi-instruksinya di dalam praktikmu, maka kamu mengetahui bahwa orang ini benar-benar 'tahu'. Jika seseorang memberitahumu bagaimana cara sampai ke suatu tempat tertentu, tetapi jika dia tidak pernah ke sana

sebelumnya, dia mungkin tidak mampu memberitahumu dengan persis arah yang benar. Namun, jika dia pernah ke sana sebelumnya, dia dapat memberitahumu dengan persis arah yang benar. Ketika kamu mendengarkan seseorang yang belum pernah ke sana sebelumnya, kamu mungkin tidak sampai ke tempat yang kamu mau datangi, sehingga kamu mengetahui bahwa orang ini tidak mengetahui apa yang dia sedang bicarakan. Orang yang sudah pernah ke sana dapat memberitahumu dengan persis bagaimana cara sampai ke sana dan kamu dapat sampai ke sana dengan mengikuti instruksi-instruksinya. Maka, kamu mengetahui bahwa dia pasti pernah ke sana sebelumnya. Inilah cara lain untuk membuktikan. Semua murid mulia Buddha telah membuktikan bahwa Buddha benar-benar menjadi tercerahkan karena mereka menggunakan instruksi-instruksi beliau untuk membimbing diri mereka sendiri menjadi tercerahkan. Maka, mereka mengetahui bahwa Buddha pasti benar-benar tercerahkan. Jika beliau belum benar-benar tercerahkan, beliau tidak akan mampu membimbing mereka menjadi tercerahkan. Kamu perlu membuktikannya melalui praktikmu, kemudian kamu akan mengetahui bahwa guru kamu ini ‘tahu’, bahwa dia telah menjadi tercerahkan, karena dengan mengikuti instruksi-instruksinya kamu pun dapat menjadi tercerahkan. Sekarang giliranmu, kamu sudah belajar, sekarang kamu harus berpraktik, untuk melihat apakah yang saya katakan adalah apa yang seharusnya atau tidak. Akan tetapi, jika kamu tidak menjadi tercerahkan, janganlah segera menyalahkan saya, kamu malah mungkin harus menyalahkan dirimu sendiri karena entah kamu mungkin belum berpraktik dengan benar atau kamu mungkin tidak berpraktik dengan cukup keras.

Umat awam: Apakah itu melalui meditasi?

Than Ajahn: Tentu saja. *Samatha* dan *vipassanā bhāvanā*. Itu adalah inti dari praktik dengan sokongan dari *dāna* dan *sīla*. *Dāna* adalah melepaskan kepemilikan-kepemilikanmu, tidak hanya 10%, tetapi 100%. Kamu melepaskan segala hal agar kamu dapat bebas untuk ditahbis dan tidak lepas jubah. Jika kamu ditahbis dan kamu lepas jubah, apa gunanya ditahbis? Penahbisan justru menjadi sebuah ritual dan bukan menjadi sesuatu yang berguna.

Umat awam: Ketika seseorang telah bermeditasi untuk waktu yang lama, tetapi jika dia berhenti dan ketika dia kembali (ke meditasi), itu memakan waktu yang lama untuk memulainya kembali.

Than Ajahn: Ya, itu seperti sebuah komputer, perlu waktu untuk memulainya kembali (*restart*).

Umat awam: Itu memerlukan waktu yang lama karena pikiran tidak dapat membawa dia ke kondisi terakhir ketika dia berhenti?

Than Ajahn: Janganlah berhenti, lanjutkan berpraktik saja.

Umat awam: Bagaimana jika dia harus berhenti dikarenakan pekerjaan, dsb.?

Than Ajahn: Maka, kamu harus menyalakan ulang, kamu harus memulainya kembali. Itu seperti sebuah komputer, kamu tidak mematikannya, bukan? Kamu menyalakannya sepanjang hari. Jika kamu mematikannya, ketika kamu mau

menggunakannya, kamu akan harus menunggu komputer tersebut untuk memulai kembali. Sama halnya, cobalah untuk tidak berhenti berpraktik. Cobalah untuk memberikan bobot pada pentingnya berpraktik di atas urusan-urusan lain. Berikan prioritas pada praktikmu. Segala hal lain datang dan pergi dan mereka tidak benar-benar memberimu manfaat yang sama dengan apa yang kamu akan dapatkan dari praktikmu.

Umat awam: Bahkan ketika dia telah mencoba semaksimal mungkin untuk kembali ke kondisi ketika dia berhenti, sebelum dia mematikan komputer, itu masih begitu sulit untuk kembali ke kondisi dia dahulu. Walaupun dia berpraktik lebih banyak, pikirannya terus menarik dia mundur.

Than Ajahn: Ya, saya tahu. Kamu harus memulai kembali. Itu saja. Tidak ada hal lain yang kamu dapat lakukan. Jika kamu terbiasa untuk berlari setiap hari dan kamu berhenti berlari selama setahun, maka ketika kamu mulai berlari lagi, kamu tidak akan mampu lari dalam jarak yang sama dengan yang kamu lakukan sebelum kamu berhenti. Kamu harus mulai dari awal lagi. Itulah fakta kehidupan. Itulah alasan mengapa begitu kamu mulai, janganlah berhenti.

Umat awam: Pikiran saya selalu terganggu.

Than Ajahn: Karena pikiranmu tidaklah cukup kuat. Jika kamu memiliki cukup Dhamma, tidak ada hal yang dapat menghentikanmu. Apa yang menghentikanmu adalah kebodohan batinmu sendiri. Kamu berpikir bahwa hal-hal

lain adalah lebih penting dibandingkan Dhamma. Jika kamu berpraktik dan mencapai hasil dari praktik Dhamma, maka kamu akan mengetahui bahwa tidak ada hal yang lebih penting dibandingkan praktik Dhamma karena tidak ada hal yang dapat memberimu hasil yang kamu bisa dapatkan dari praktik Dhamma.

Buddha mengatakan kebahagiaan dari praktik Dhamma jauh melampaui jenis kebahagiaan apa pun di dunia ini. Jadi, kamu dapat melepaskan segala hal, seperti cara Buddha melepaskan kehidupan kepangeranannya karena beliau mau mengalami hasil dari praktik Dhamma ini yang beliau telah capai di kehidupan-kehidupan sebelumnya, di mana pikiran beliau mencapai *samādhi* ketika beliau ditinggal sendirian dan beliau mengetahui bahwa tidak ada hal yang seperti ini di dunia ini. Inilah yang memikat beliau untuk meninggalkan istana dan mengenakan jubah, ditambah fakta bahwa beliau tahu dirinya akan menjadi tua, menjadi sakit, dan mati.

Inilah beberapa hal yang mencegahmu agar tidak menghentikan praktik Dhamma kamu begitu kamu sudah mulai, yaitu kamu akan menjadi semakin tua, menjadi sakit, dan kamu akan mati. Satu-satunya hal yang akan menolongmu adalah praktik Dhamma karena ketika kamu memiliki Dhamma, maka kamu tidak akan terpengaruh oleh sakit, penuaan, dan kematian dari tubuh. Kamu seharusnya senantiasa bercermin pada masa depan dari tubuh fisikmu, bahwa tubuh fisik itu akan menjadi tua, menjadi sakit, dan mati, dan satu-satunya hal yang dapat membantumu agar tidak terpengaruh dengan hal-hal ini adalah praktik Dhamma.

Semoga kamu maju dalam praktik Dhamma kamu dan semoga menjadi tercerahkan segera suatu hari. Teruslah saja berpraktik dan kamu akan sampai di sana.

Akhir dari tanya jawab.

Sādhu Sādhu Sādhu!

~

11

Umat Awam Asal Indonesia

23 Juni 2015

Umat awam: Apakah teknik meditasi yang dipraktikkan di sini?

Than Ajahn: Teknik meditasi itu sama di mana saja. Kamu dapat menggunakan *ānāpānasati* atau mantra '*Buddho*'. Itu terserah kamu. Metode yang kamu rasa nyaman dan kamu menemukan metode itu bermanfaat serta dapat membuahkan hasil-hasil (yang baik).

Pada dasarnya, kamu harus memiliki perhatian di sepanjang waktu sebelum kamu dapat duduk dan berhasil dalam meditasimu. Jika kamu tidak memiliki perhatian, ketika kamu duduk, pikiranmu tidak akan berhenti berpikir, melainkan pikiranmu akan terus mengembara, berpikir tentang ini dan itu, bukannya berfokus pada subjek meditasimu.

Pertama, kamu harus membawa pikiranmu untuk berhenti mengembara. Kamu harus mempertahankan perhatian sepanjang hari, sejak waktu kamu bangun sampai waktu kamu mau tidur. Kamu perlu memiliki sesuatu untuk pikiranmu berpaku dan janganlah membiarkan pikiran

itu berpindah-pindah. Kamu dapat menggunakan sebuah mantra: '*Buddho*', '*Buddho*', '*Buddho*'; atau kamu dapat mengawasi aktivitas-aktivitas tubuhmu. Jika kamu dapat membawa pikiranmu ke suatu keadaan yang tidak bergerak, maka ketika kamu duduk, kamu dapat berhasil dalam meditasimu.

Jika kamu memiliki perhatian, ketika kamu duduk bermeditasi, kamu dapat mengawasi pernapasanmu. Kamu dapat menggunakan pernapasanmu sebagai subjek meditasimu. Cukup berfokus pada pernapasanmu, dan janganlah berpikir tentang hal-hal lain. Janganlah mengkhawatirkan pernapasan tersebut entah napas itu pendek atau panjang, entah napas itu kasar atau halus. Cukup sadari napas tersebut. Gunakan pernapasan sebagai titik fokusmu untuk menjaga pikiranmu agar tidak mengembara dan pergi ke mana-mana.

Jika kamu berkonsentrasi secara terus-menerus, pikiranmu akan tiba-tiba jatuh ke dalam ketenangan. Ketika pikiran menjadi tenang, tidak ada hal yang kamu harus lakukan karena pikiran akan sekadar berhenti melakukan apa pun. Kemudian kamu dapat sekadar menyadari dan membiarkan pikiran beristirahat selama mungkin. Janganlah melakukan apa-apa ketika pikiran menjadi tenang dan damai. Janganlah memulai penyelidikan atau perenungan selama masa itu.

Kamu harus menunggu sampai pikiran keluar dari keadaan tenang itu karena kamu mau mendirikan kekuatan dari pikiran yang tenang untuk melawan kekotoran-kekotoran batinmu nantinya. Itu layaknya tubuhmu. Kamu perlu mengistirahatkan tubuhmu sebelum kamu pergi keluar dan bekerja. Jadi, kamu tidak mau melakukan apa-apa ketika

tubuh sedang tidur. Kamu tidak mau membangunkan tubuh itu, kamu mau membiarkan tubuh tertidur selama yang tubuh itu mau.

Setelah tubuh sudah beristirahat, kamu dapat kemudian bangun dan dapat pergi bekerja dengan bertenaga. Itu sama dengan pikiran; pikiran memerlukan kekuatan dari *upekkhā*. Ketika pikiran menjadi damai, pikiran itu memiliki *upekkhā*. *Upekkhā* artinya menjadi netral; pikiran itu tidak memiliki keinginan, tidak memiliki apa-apa. Pikiran itu puas hati, terpenuhi, damai, dan bahagia. Kamu mau memiliki (*upekkhā*) ini sebagai kondisi untuk bergerak maju, ketika kamu menyelidiki atau merenungkan tubuh atau segala hal yang kamu mau relakan.

Keinginanmu akan mau melekat pada hal-hal yang merugikan pikiran, berpikir bahwa itu baik untuk pikiran, tetapi faktanya itu tidaklah baik, karena itu hanya baik untuk sementara waktu; hal itu hanya bertahan selama beberapa waktu, dan ketika hal itu lenyap, pikiran menjadi sedih. Kamu mau menyingkirkan kesedihan ini dengan merelakan keinginan pikiran terhadap hal-hal ini. Dan, pikiran hanya dapat melakukannya ketika pikiran itu memiliki *upekkhā*. Jadi, kamu mau membangun banyak *upekkhā*.

Upekkhā adalah layaknya makanan, layaknya beristirahat. Jika pikiran memiliki makanan dan beristirahat dengan baik, pikiran tersebut sangatlah kuat dan mampu melawan kekotoran-kekotoran batin. Jika kamu tidak memiliki *upekkhā*, meskipun kamu memiliki kebijaksanaan dan mengetahui bahwa keinginan ini tidaklah baik, kamu tidak dapat melawan keinginan itu dan kamu masih menghendakinya. Jadi,

pertama-tama, kamu mau memberi pikiran itu zat penopang, memberinya makanan dan memberinya kekuatan dalam rangka agar pikiran mampu melawan kekotoran-kekotoran batin.

Ketika kebijaksanaan mengajarimu bahwa segala hal adalah *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*, maka kamu dapat merelakan. Jika kamu tidak memiliki *upekkhā*, kamu masih tidak dapat merelakan, kamu masih menghendaki hal itu meskipun kamu mengetahui bahwa hal itu adalah *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*. Jadi, pertama-tama, kamu harus mengembangkan *samādhi*, *upekkhā*; lakukanlah yang banyak. Dan, ketika kamu keluar dari *samādhi*, kamu dapat merenungkan hal-hal yang kamu mau relakan. Kamu harus melihat bahwa segala hal tidaklah kekal, cepat atau lambat kamu toh akan kehilangannya, sehingga kamu mungkin lebih baik melepaskannya sekarang sebelum kamu terpaksa melepaskannya.

Ketika kamu bersedia melepaskannya, maka tidak ada penderitaan. Namun, ketika kamu terpaksa melepaskannya, akan ada penderitaan karena kamu tidak bersedia melepaskannya. Kamu hanya dapat melepaskannya jika kamu memiliki sesuatu di dalam kamu. Jika kamu tidak memiliki sesuatu di dalam kamu, maka kamu harus mengandalkan sesuatu di luar untuk membuatmu bahagia. Jika kamu memiliki *samādhi*, kamu memiliki sesuatu di dalam kamu untuk membuatmu bahagia, sehingga kamu dapat melepaskan segala hal.

Pertama-tama, kembangkanlah perhatian ketika kamu sedang tidak duduk; sejak waktu kamu bangun sampai waktu kamu mau tidur, pertahankanlah perhatian. Ketika

kamu sedang duduk dan pikiran menjadi tenang, biarkan pikiran itu tenang selama mungkin sampai pikiran itu keluar dari keadaan itu dengan sendirinya. Ketika pikiran itu keluar dari keadaan tenang tersebut, kemudian kamu seharusnya merenungkan sifat tidak kekal dari tubuhmu, agar kamu dapat merelakan tubuhmu dan tidak melekat pada tubuh karena cepat atau lambat kamu akan dipaksa untuk melepaskan tubuhmu. Jika kamu terpaksa untuk merelakan, itu artinya kamu tidaklah siap dan kamu akan sedih dan tidak bahagia, tetapi jika kamu siap untuk melepaskan tubuh itu, maka kamu tidak akan sedih.

Umat awam: Ketika saya pertama kali mulai duduk, saya merasakan sedikit ketidaknyamanan di tubuh saya.

Than Ajahn: Ketidaknyamanan-ketidaknyamanan itu semuanya adalah gangguan. Janganlah mengkhawatirkan mereka. Ketidaknyamanan-ketidaknyamanan itu adalah kekotoran-kekotoran batinmu. Ketika kamu harus melakukan hal-hal yang kekotoran-kekotoran batinmu tidak sukai, kekotoran-kekotoran batinmu akan menciptakan segala macam gangguan. Janganlah menghiraukan gangguan-gangguan tersebut. Cukup berkonsentrasi pada subjek meditasimu, maka segala hal akan lenyap dengan sendirinya.

Umat awam: Teknik meditasi saya sebelumnya adalah teknik Mahasi, kembung dan kempis, tetapi saya mengalami ketidaknyamanan.

Than Ajahn: Kamu dapat menggantinya. Cobalah mengawasi pernapasanmu sebagai gantinya. Fokuslah pada ujung hidungmu di mana udara bersentuhan dengan tubuh,

di mana udara itu masuk dan keluar dari tubuh. Sekadar berfokus pada titik itu. Janganlah terlalu intens. Rilekslah. Ketika kamu terlalu intens, kamu dapat menyebabkan segala jenis masalah muncul, sehingga kamu haruslah netral. Kamu tidak perlu memiliki terlalu banyak antusiasme atau antisipasi. Sekadar jangan mengharapkan apa pun. Cukup awasi. Jika kamu memiliki banyak antisipasi, kamu dapat menciptakan banyak stres nantinya. Netral saja. Cukup katakan: 'Saya sekadar sedang mengawasi pernapasan saya, saya tidak peduli apa yang terjadi, saya sekadar mau mengawasi pernapasan dan bukan yang lain dari itu.' Jika sesuatu terjadi, janganlah menghiraukannya.

Umat awam: Saya mau menggunakan waktu sebaik yang saya bisa ketika saya sedang berpraktik di sini; jadi, bolehkah saya berbicara dengan orang lain?

Than Ajahn: Para meditator seharusnya menghindari pergaulan. Kamu seharusnya memisahkan dirimu dari yang lain karena ketika kamu berbicara, pikiranmu mulai berpikir, pikiran akan mulai bekerja. Kamu mau menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir. Jadi, kamu hanya datang berkumpul untuk melakukan aktivitas-aktivitas apa pun yang kamu perlu lakukan bersama-sama. Ketika tidak ada keperluan, kamu seharusnya memisahkan dirimu dari yang lain. Berdiamlah di dalam ruanganmu. Lakukanlah praktikmu sendiri.

Sayangnya, kami tidak memiliki fasilitas seperti (hutan) ini untuk semua orang. Jadi, kamu sekadar harus melakukan dengan apa pun yang kamu miliki dan mungkin harus mencari tempat-tempat lain di luar yang dapat memberimu lingkungan yang kamu mau. Lebih mudah jika kamu datang

sendirian. Jika kamu datang dalam sebuah grup, sangat sulit untuk mengakomodasi kalian semua karena kami hanya memiliki sebuah sarana yang sangat kecil.

Bagi seorang meditator sejati, kamu seharusnya pergi sendirian. Maka, kamu tidak harus mengkhawatirkan orang lain. Jika kamu pergi dalam sebuah grup, kamu harus selalu menunggu sampai semua orang siap untuk melakukan hal-hal. Ini dapat menjadi suatu halangan dalam praktikmu, bukannya bermanfaat. Saya menasihatkanmu bahwa jika kamu mau bermeditasi, kamu seharusnya pergi sendirian. Jika kamu tidak bisa, dan masih memerlukan teman, maka itu tidak apa-apa. Kamu dapat mulai dari sana dahulu, tetapi akhirnya ketika kamu mulai maju dalam praktikmu, kamu mau menyendiri.

Kamu dapat membaca buku saya dibanding datang menemui saya. Dengan membaca buku-buku tersebut, kamu barangkali mendapatkan sebuah pemahaman yang lebih baik karena itu persis hal yang sama dengan apa yang saya sedang sampaikan kepadamu sekarang.

Umat awam: Than Ajahn mengatakan bahwa kita harus membawa pikiran kita ke *appanā*. Apakah *appanā* adalah *jhāna* keempat? Jadi, haruskah kita membawa pikiran kita ke *appanā*?

Than Ajahn: Iya, *appanā* adalah *jhāna* keempat. Sebagai seorang umat awam, hampir mustahil untuk mencapainya. Kamu perlu terus-menerus menjadi seorang praktisi dan tidak melakukan hal yang lain. Itu seperti bermain golf dan memasukkan bola dalam satu pukulan (*hole-in-one*). Kamu harus menjadi seorang profesional untuk

memiliki kemampuan itu. Bagi para amatir, kamu tidak mengharapkannya, kamu sekadar mencoba untuk duduk dan memfokuskan pikiranmu dan ketika kamu memperoleh level ketenangan tertentu, itu sudah cukup baik.

Untuk sampai pada *appanā*, kamu harus senantiasa berperhatian dan tidak melakukan yang lain dari itu. Jika kamu harus bekerja, jika kamu harus berpikir, kamu tidak akan pernah mampu mencapainya. Cukup sulit bagi para bhikkhu hutan untuk mencapai *appanā*, sehingga hampirlah mustahil bagi umat awam untuk mencapainya.

Umat awam: Apakah *jhāna* keempat atau *appanā* adalah prasyarat bagi kita untuk mampu menembus *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*?

Than Ajahn: *Jhāna* keempat itu bukan untuk menembus *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*. *Jhāna* keempat memberimu kekuatan untuk melawan keinginanmu. Jika kamu memiliki *jhāna* keempat, kamu memiliki kekuatan untuk melawan keinginanmu untuk memiliki ini dan memiliki itu. Jika kamu tidak memiliki *jhāna*, kamu tidak memiliki kekuatan untuk melawan keinginanmu.

Jika kamu memiliki *jhāna*, kamu akan mungkin menjadi seorang bhikkhu sekarang karena kamu dapat melepaskan kehidupan awam kamu. Kamu tidak dapat melepaskan kehidupan awam kamu karena kamu tidak memiliki sesuatu untuk menggantikannya. Kamu memerlukan *jhāna* keempat untuk menggantikan kehidupan awam. Jika kamu memiliki *jhāna* keempat, maka kamu adalah seorang bhikkhu sekarang.

Umat awam: Ketika kita tidak memiliki *jhāna*, dapatkah kita melihat *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*?

Than Ajahn: Ya, kita semua melihatnya. Kamu melihat penuaan, sakit, dan kematian, tetapi kamu tidak dapat merelakan tubuh. Kamu mengetahui bahwa kamu akan mati, bukan? Namun, kamu masih takut mati, bukan? Itu karena kamu tidak dapat melepaskan tubuhmu, kamu tidak memiliki *jhāna* keempat untuk membantumu agar mampu melepaskan tubuh. Jika kamu memiliki *jhāna* keempat, kamu mengetahui bahwa kamu tidak memerlukan tubuh, kamu dapat ada tanpa tubuh. Kamu dapat bahagia tanpa tubuh. Ketika kamu tidak memiliki (*jhāna* keempat) itu, kamu masih memerlukan tubuh untuk membuatmu bahagia.

Tanpa *jhāna*, kamu tidak dapat memiliki wawasan sama sekali. Kamu memerlukan *jhāna* terlebih dahulu. *Sīla*, *samādhi*, *paññā*; mereka menyokong satu sama lain.

Umat awam: Di dalam buku Than Ajahn, ketika Than Ajahn mengatakan *samādhi*, apakah itu artinya *jhāna*?

Than Ajahn: Ya. *Samādhi* adalah *jhāna*. *Appanā-samādhi* adalah *jhāna* keempat. Kebanyakan orang mungkin mendapatkan *jhāna* pertama atau kedua. Ketika kamu sedang duduk diam dan mengawasi pernapasanmu, kamu mungkin sedang mulai sampai pada *jhāna* pertama, tetapi kamu belum masuk ke dalam *jhāna* keempat di mana segala hal berhenti. Kamu hanya dapat berkonsentrasi pada pernapasanmu, kamu hanya dapat sampai sejauh itu, kamu tidak pergi cukup dalam. Ketika kamu sedang berkonsentrasi pada pernapasanmu, kamu sudah masuk ke dalam *jhāna*

pertama. Ketika kamu sadar terhadap aktivitas menarik napas dan mengembuskan napasmu, inilah *jhāna* pertama. Apa yang kamu mau adalah untuk sampai ke *jhāna* kedua, ketiga, dan keempat, di mana pikiran menjadi sepenuhnya kosong, hampa.

Umat awam: Apakah poin utama dari *ānāpānasati*?

Than Ajahn: Cukup awasi pernapasanmu. Cukup ketahui bahwa kamu sedang menarik napas dan mengembuskan napas. Cukup awasi titik sentuh napasmu pada ujung hidungmu. Ketika kamu dapat merasakan titik sentuh tersebut, kamu cukup mengawasi titik sentuh itu; janganlah mengikuti udara; janganlah mengikuti udara yang sedang bergerak masuk atau keluar, cukup berdiam di satu titik. Kamu mau memaku pikiran pada satu titik. Kamu tidak mau pikiran bergerak bersama napas tersebut. Janganlah mengikuti napas yang masuk dan keluar. Pakulah pikiran itu pada ujung hidung di mana kamu dapat merasakan udara. Cukup berdiam di sana dan jangan berpikir tentang apa pun yang lain.

Jika kamu berpikir, itu artinya kamu tidak berperhatian. Kamu tidak sedang mengawasi pernapasanmu. Kamu malah sedang mengawasi pemikiranmu. Hanya hiraukan pernapasanmu. Janganlah menghiraukan apa pun yang lain. Janganlah kehilangan konsentrasimu, janganlah teralihkan. Ada banyak jenis gangguan, seperti kegaduhan di luar atau kegaduhan di dalam, gambar-gambar yang muncul; jadi, jangan hiraukan gangguan-gangguan itu. Cukup fokus pada pernapasanmu, pada subjek meditasimu, maka akhirnya segala hal akan lenyap.

Jika kamu membaca buku-buku saya, kamu seharusnya memiliki informasi yang cukup untuk menjalankan praktikmu.

Akhir dari tanya jawab.

~

12

Umat Awam Asal Spanyol dan Kazakhstan

30 Juni 2015

Than Ajahn: Mengapa kamu tertarik dengan meditasi?

Umat awam: Saya telah membaca-baca tentang itu.

Than Ajahn: Apa yang ada dalam meditasi yang membuatmu berpikir bahwa meditasi itu menarik?

Umat awam: Untuk mengontrol diri saya dan untuk menjadi seseorang yang lebih baik.

Than Ajahn: Itulah tujuan dari meditasi, untuk mengontrol bagian burukmu dan untuk mengembangkan bagian baikmu. Kita memiliki keduanya: bagian baik dan bagian buruk. Bagian baik adalah bagian yang memberi kita manfaat, bagian buruk adalah bagian yang merusak kita. Jadi, apa yang kamu mau lakukan adalah memiliki sebuah mekanisme kontrol kerusakan dengan mengontrol bagian yang buruk.

Buddhisme mengetahui cara mengontrol pikiran, tetapi itu tidaklah mudah untuk dilakukan, karena pikiran adalah seperti seekor kuda liar. Sangatlah sulit untuk menjinakkan seekor kuda liar. Dibutuhkan kegigihan, kesabaran, dan ketekunan, tetapi itu tidaklah mustahil. Itu memerlukan waktu saja.

Kunci untuk sukses dalam mengontrol pikiranmu adalah untuk mampu membangun sebuah pengontrol di dalam pikiran. Pengontrol di dalam pikiran yang kamu harus dirikan disebut perhatian. Perhatian adalah membawa pikiranmu berdiam di saat ini dan menghentikan pikiran agar tidak mengembara ke mana-mana, menghentikan pikiran agar tidak pergi ke masa lalu atau ke masa depan.

Kamu mencoba untuk memaku pikiran itu di saat ini. Agar mampu melakukannya, kamu memerlukan suatu objek untuk menjangkarkan pikiranmu. Kamu dapat menggunakan sebuah mantra, sebuah kata yang kamu dapat ulangi di sepanjang waktu, di sepanjang hari jika memungkinkan.

Di dalam Buddhisme, kita menggunakan nama dari Buddha. Kita mengulangi nama beliau: '*Buddho*', '*Buddho*', '*Buddho*'. Jika kamu dapat merapalkan ini, itu dapat menghentikan pikiranmu agar tidak pergi ke sana-sini. Namun, merapalkan mantra tidaklah mudah karena kamu mungkin hanya mampu melakukannya selama beberapa detik dan kemudian kamu akan mulai berpikir lagi. Namun, jika kamu dapat bertekun, akhirnya kamu dapat menghentikan pikiranmu agar tidak mengembara. Jika kamu dapat menghentikan pikiranmu agar tidak mengembara atau berpikir, kamu dapat menghentikan pikiranmu agar tidak melakukan hal-hal buruk.

Segala hal mulai dari pikiran. Kamu harus terlebih dahulu memikirkan apakah akan melakukan hal-hal baik atau hal-hal buruk. Setelah kamu memikirkannya, kemudian kamu dapat mengarahkan tubuhmu untuk melakukan hal-hal yang kamu mau lakukan. Sebagai contoh, jika kamu mau minum-minum, maka kamu menyuruh tubuhmu untuk membeli sebotol bir. Jika kamu memiliki sebuah pengontrol, kamu dapat menghentikan tindakanmu dengan merapalkan '*Buddho*', '*Buddho*', '*Buddho*'. Jika kamu dapat melakukan ini selama beberapa waktu, kamu akan melupakan pemikiran-pemikiran untuk minum bir. Namun, melakukan ini tidaklah cukup, ini hanyalah sebuah permulaan.

Begitu kamu dapat menghentikan pikiranmu agar tidak melakukan hal-hal buruk, kamu memerlukan langkah selanjutnya, yaitu mengajari pikiran logika di baliknya—alasan mengapa kamu seharusnya tidak melakukan hal-hal buruk. Kamu mengajari pikiran bahwa jika kamu melakukan hal-hal buruk, kamu sedang menyakiti dirimu sendiri. Jika kamu dapat melihat logika ini, akhirnya kamu akan berhenti melakukan hal-hal buruk karena dengan melakukan hal-hal buruk, kamu tidak sedang menolong dirimu, melainkan kamu sedang menyakiti dirimu.

Terkadang, kita melakukan hal-hal buruk karena kita pikir hal-hal buruk itu menolong kita, hal-hal buruk itu membuat kita bahagia. Akan tetapi, ini adalah suatu jenis kebahagiaan yang keliru. Kebahagiaan ini hanya bertahan sebentar. Kamu bahagia melakukan apa yang kamu mau lakukan selama beberapa waktu, dan setelahnya kamu menjadi sedih ketika kamu tidak dapat mengulanginya lagi.

Jadi, kamu harus menggunakan logika untuk mengajari pikiranmu tentang manfaat yang kamu dapatkan, atau kerusakan yang kamu ciptakan dari perbuatan-perbuatanmu.

Jika kamu dapat melihat logikanya, maka kamu dapat berhenti melakukan hal-hal buruk karena perbuatan-perbuatan buruk lebih menyakitimu dibanding menolongmu. Perbuatan buruk mungkin membuatmu bahagia sebentar. Ketika kamu minum alkohol, kamu menikmati dan bersenang-senang sebentar. Namun, ketika kamu minum terlalu banyak, kamu kemudian menjadi seorang pecandu alkohol dan menjadi seorang pecandu alkohol menyakiti dirimu karena kamu tidak dapat berhenti minum. Jika kamu minum terlalu banyak, alkohol menyakiti tubuhmu, dan alkohol juga menyakiti pikiranmu karena kamu tidak dapat berfungsi secara normal. Inilah sesuatu yang kamu harus renungkan, melihat sisi buruk dari minum-minum. Janganlah memikirkan sisi baik dari minum-minum saja.

Ketika kamu menimbang sisi baik dan sisi buruk dari perbuatan-perbuatanmu, kamu akan melihat bahwa sisi yang buruk lebih berat dibandingkan sisi yang baik. Maka, kamu akan berpikir bahwa lebih baik untuk tidak minum dan kamu dapat berhenti minum-minum dan kamu akan berhenti selamanya. Tidak peduli berapa banyak orang yang menawarkanmu segala macam minuman, kamu akan mengatakan tidak.

Umat awam: Jika kita berhenti melakukan hal-hal buruk, maka kita semua akan berhenti melakukan segala hal. Kita semua akan menjadi bhikkhu.

Than Ajahn: Kamu dapat melakukan banyak hal. Para bhikkhu melakukan banyak hal baik, seperti melakukan amal dan membantu orang lain. Ketika kamu melakukan amal, kamu akan menemukan jenis kebahagiaan yang sebenarnya. Kamu menjadi bermanfaat untuk orang lain, membantu orang lain membuat kehidupannya lebih baik. Itu membuatmu merasa baik. Perasaan tersebut jauh lebih baik dibanding meminum alkohol.

Dalam Buddhisme, kita percaya pada *kamma*, perlakukanlah orang lain sebagaimana kamu mau orang lain memperlakukanmu. Jika kamu memberikan kebahagiaan kepada orang lain, kebahagiaan itu akan kembali kepadamu. Jika kamu membuat orang lain menderita, penderitaan itu akan kembali kepadamu.

Dunia ini akan menjadi sebuah dunia yang lebih baik jika kita semua adalah bhikkhu atau hidup layaknya para bhikkhu karena kita akan membantu satu sama lain. Kita tidak memerlukan banyak untuk kita hidup. Yang kita perlukan hanyalah sekadar empat kebutuhan hidup: makanan, pakaian, tempat bernaung, dan obat-obatan. Kita tidak memerlukan Ferrari-Ferrari, kita tidak memerlukan sebuah kapal pesiar.

Pagi ini, saya melihat seseorang mengendarai sebuah Ferrari ke vihara. Saya mengatakan kepada diri saya bahwa jika dia menggunakan uangnya untuk membangun sebuah sekolah untuk orang buta atau orang cacat, itu akan jauh lebih bermanfaat dibanding sekadar mengendarai sebuah mobil mahal. Dia tidak mendapatkan apa pun dari mengendarainya; itu sekadar sebuah perasaan, itu saja.

Umat awam: Bagaimana jika pada waktu yang sama orang ini juga membantu orang lain?

Than Ajahn: Itu akanlah baik, tetapi akanlah lebih baik lagi jika dia tidak mengendarai sebuah mobil mahal dan menyerahkan uangnya untuk membantu yang memerlukan. Dia dapat mengendarai sebuah mobil yang lebih murah. Mobil itu membawanya ke tempat yang sama, mungkin dengan perbedaan waktu beberapa menit. Namun, saya hanya mengatakannya pada diri saya. Saya tidak memaksakan pikiran saya atau harapan-harapan saya kepada orang lain. Dia dapat melakukan apa pun yang dia mau lakukan. Namun, saya mengetahui bahwa jauh di dalam hati, dia tidak sebahagia itu, terutama jika dia melihat orang lain mengendarai mobil yang lebih bagus dibandingkan miliknya. *(tertawa)*

Lebih baik berkompetisi untuk menjadi miskin karena itu lebih mudah untuk dilakukan dibanding berkompetisi untuk menjadi kaya, dan karena akan selalu ada orang lain yang lebih kaya dibandingkan kamu. Buddha mengajari para bhikkhu untuk hidup layaknya seorang yang miskin. Beliau memberi tahu kami untuk memiliki hanya tiga potong jubah, makan sekali sehari, dan memiliki sebuah tempat yang melindungi kami dari hujan dan matahari. Itu saja yang kita perlukan. Apa yang kita benar-benar perlukan adalah sebuah pikiran yang damai.

Umat awam: Semua orang mau memiliki sebuah tubuh yang lebih kuat, menyediakan makanan yang lebih baik bagi anak-anak mereka, menjadi lebih kaya, menjadi lebih seksi atau tampan agar dia dapat menemukan seorang pasangan

yang lebih baik dan dapat memiliki seorang keturunan yang lebih baik secara genetik. Namun, Than Ajahn adalah contoh bagaimana seseorang seharusnya ada di alam bebas.

Than Ajahn: Karena kita menggunakan ukuran yang berbeda. Umat awam menggunakan tubuh sebagai ukuran mereka. Mereka harus memiliki semua hal (materi) ini untuk membuat mereka bahagia. Para bhikkhu menggunakan pikiran sebagai ukuran, bukan tubuh. Dan, kebahagiaan dari pikiran tidak mengandalkan semua hal (materi) ini.

Umat awam: Ketika saya melihat Than Ajahn, saya melihat masa depan saya, tetapi sebuah masa depan yang sangat jauh.

Than Ajahn: Itu perlu waktu. Kamu baca saja buku-buku tersebut dan kamu akan melihat dunia dalam sudut pandang yang berbeda. Saat ini kamu hanya melihat hal-hal dari sudut pandang yang sangat dekat. Kamu mendasarkan pemahamanmu tentang dirimu pada tubuhmu, bukan pada pikiranmu.

Dalam kehidupan kita, kita tidak hanya terbuat dari tubuh kita, tetapi kita juga terbuat dari pikiran kita. Namun, sayangnya, pikiran tidaklah kasatmata, sehingga kita tidak dapat melihat pikiran. Kita hanya dapat melihat tubuh dan kita berpikir bahwa hanya tubuhlah yang kita miliki. Jadi, kita mengonsentrasikan semua usaha kita untuk menjaga tubuh, untuk memberikan segala jenis kebahagiaan kepada tubuh, dan dengan berlaku demikian, kita sedang menelantarkan pikiran kita dan membuat pikiran sengsara.

Tidak peduli berapa banyak uang yang kamu miliki, pikiranmu tetap akan sengsara. Ini adalah bagian yang kamu telah telantarkan. Pikiran adalah bagian yang lebih penting dibandingkan tubuhmu, karena tubuhmu adalah sementara. Paling lama tubuh hanya bertahan selama 100 tahun, tetapi pikiran bertahan selamanya. Jadi, jika kamu merawat pikiranmu dan membuatnya bahagia, maka kamu akan bahagia selamanya.

Pikiran tidak memerlukan tubuh untuk bahagia, tetapi dikarenakan kebodohan batin, kamu berpikir bahwa kamu harus memiliki sebuah tubuh yang baik, sebuah tubuh yang kuat, dan sebuah tubuh yang sehat untuk membuatmu bahagia. Kamu harus memiliki segala sokongan yang tubuh perlukan untuk membuatmu bahagia. Namun, tidak peduli berapa banyak yang kamu miliki, sebagai contoh, jika kamu memiliki seratus Ferrari, kamu masih akan merasa buruk. Kamu masih tidak akan mampu menyingkirkan perasaan-perasaan buruk yang kamu dapatkan dari waktu ke waktu karena perasaan-perasaan buruk ini memerlukan sebuah jenis perawatan yang berbeda. Itu memerlukan meditasi. Itu memerlukan kedamaian pikiran. Dan, dalam rangka untuk menjadi damai, kamu harus melepaskan segala hal.

Ketika kamu bermeditasi, kamu menutup matamu, kamu melupakan segala hal. Kamu berkonsentrasi menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir. Jika kamu dapat gigih dalam mengendalikan pikiran, akhirnya pikiran menyerah untuk melawan, menjadi damai, dan kamu kemudian menemukan jenis kebahagiaan yang lain. Jenis kebahagiaan ini jauh lebih baik dibandingkan kebahagiaan yang kamu dapatkan dari tubuhmu. Itulah apa yang Buddha lakukan. Beliau adalah

seorang pangeran dan beliau memiliki sesuatu yang setara dengan Ferrari-Ferrari dan istana-istana, tetapi beliau merasa ada sesuatu yang kurang. Beliau masih khawatir. Setiap kali beliau berpikir tentang masa depan tubuhnya, beliau khawatir, karena beliau telah melihat seorang yang tua, seorang yang sakit, dan sebuah tubuh yang mati. Beliau mengetahui bahwa akhirnya tubuhnya akan juga menjadi seperti itu; jadi, apa yang akan beliau lakukan ketika itu terjadi? Jadi, beliau mau terlepas dari tubuh ini. Itulah alasan mengapa beliau memutuskan untuk melepaskan kehidupan kepangeranan beliau dan menjadi seorang bhikkhu karena beliau melihat seorang bhikkhu dan beliau bertanya kepada pelayannya, "Apa yang bhikkhu itu sedang lakukan?" Beliau diberi tahu bahwa bhikkhu tersebut sedang mencari kedamaian pikiran, mencari jalan keluar dari menjadi tua, menjadi sakit, dan mati. Jadi, Buddha juga mau menemukan solusi tersebut, dan oleh karena itu, beliau melepaskan kehidupan kepangeranan beliau dan menjadi seorang bhikkhu. Beliau bermeditasi dan akhirnya beliau menemukan kedamaian pikiran.

Beliau menyadari pikiran adalah hal yang paling penting, dan pikiran dapat bahagia dengan pikiran itu sendiri tanpa harus memiliki sebuah tubuh. Akan tetapi, dikarenakan kebodohan batin, pikiran berpikir bahwa dalam rangka untuk bahagia, pikiran perlu memiliki sebuah tubuh, sehingga pikiran terus mencari satu tubuh demi satu tubuh. Ketika pikiran kehilangan tubuh ini, pikiran pergi mencari sebuah tubuh yang baru. Inilah yang disebut kelahiran kembali. Pikiran yang memasuki berbagai tubuh itu adalah pikiran yang sama, layaknya seorang pengemudi mengendarai mobil-mobil yang berbeda. Kamu mengendarai sebuah mobil

dan ketika mobil tersebut menjadi usang dan ketika kamu tidak dapat memperbaikinya lagi, kamu entah menjualnya atau membuangnya, dan kamu membeli sebuah mobil yang baru. Si pengemudi masihlah pengemudi yang sama. Sama halnya, pikirannya adalah pikiran yang sama. Pikiran sekadar terus berganti tubuh.

Umat awam: Masalahnya dengan kami, orang-orang Eropa, adalah sejak kita masih kanak-kanak, kita diajarkan untuk melakukan lebih banyak hal, menjadi kreatif, menjadi lebih produktif. Setelah 30 atau 40 tahun kehidupan, kita diberi tahu bahwa kita akan memahami kehidupan dari yang kita lakukan.

Than Ajahn: Alasan kamu melakukan semua hal ini adalah karena kamu sedang mencari kebahagiaan. Kamu mau bahagia dan kamu berpikir dengan melakukan hal-hal ini kamu akan bahagia. Orang-orang dinilai berdasarkan tiga hal: egonya sendiri, kreativitasnya, dan harga dirinya.

Ada dua pendekatan terhadap kehidupan: dengan melakukan atau dengan tidak melakukan. Menemukan kebahagiaan dengan tidak melakukan apa-apa adalah lebih mudah. Kamu sekadar duduk. Kamu tidak memerlukan apa pun untuk bahagia. Kamu tidak harus memiliki apa pun, tidak ada mobil-mobil, tidak ada rumah-rumah besar, tidak ada apa-apa. Jika kamu dapat melakukannya, mengapa tidak? Itu lebih mudah dibanding harus melakukan begitu banyak hal, harus bekerja begitu keras, atau harus bekerja tujuh hari seminggu, sepuluh jam sehari dalam rangka untuk membeli sebuah Ferrari.

Setidaknya, kamu telah datang ke sini dan melihat bahwa ada sisi lain yang berbeda dari kehidupan. Saya dahulu seperti kamu. Saya pergi ke sekolah dan belajar untuk menjadi seorang insinyur. Setelah saya lulus, saya bertanya pada diri saya, apa sasaran selanjutnya? Mencari sebuah pekerjaan. Setelah memiliki sebuah pekerjaan, apa sasaran selanjutnya? Membuat diri saya lebih kaya, lebih baik. Jadi, saya dahulu persis seperti kamu. Saya terus mengejar sasaran demi sasaran. Kemudian saya bertanya pada diri saya, "Kapan saya akan berhenti? Jika saya tidak berhenti, bagaimana saya bisa bahagia?" Kemudian saya mulai membaca tentang Buddhisme dan Buddhisme mengajari saya bahwa segala hal tidaklah kekal. Tidak peduli berapa banyak yang saya miliki, suatu hari saya akan kehilangan itu semua; jadi, mengapa susah-susah mencarinya? Jadi, saya berhenti memperoleh hal-hal dan mencoba untuk hidup tanpa memiliki apa pun. Saya menemukan jalan ini lebih mudah, lebih tidak stres, dan lebih kondusif untuk kedamaian pikiran.

Akhir dari tanya jawab.

Sādhu Sādhu Sādhu!

~

13

Umat Awam Asal Sydney, Australia

6 Juli 2015

Than Ajahn: Apakah ada hal yang kamu ingin tanyakan?

Umat awam (pria): Ya. Di dalam salah satu buku, Than Ajahn menyebutkan tentang mengejar bus terakhir. Itu artinya bahwa kita memiliki sebuah kesempatan yang sangat baik karena kita mengetahui ajaran Buddha di kehidupan ini dan kita tidak tahu jika kita terlahir kembali lagi, apakah akan ada ajaran Buddha. Jika saya tidak dapat mencapai setidaknya level *Sotāpanna* di kehidupan ini, apa yang Than Ajahn sarankan? Bagaimana saya dapat memastikan bahwa saya akan terlahir dan terhubung kembali dengan Buddha dan ajarannya di masa depan?

Than Ajahn: Ikuti saja ketiga ajaran Buddha: hindarilah melakukan *kamma* buruk, lakukanlah hanya *kamma* baik, dan sucikanlah pikiranmu. Inilah cara yang akan menjamin kehidupanmu ada di alam manusia atau alam spiritual yang tinggi. Menjalani ketiga ajaran itu mencegahmu agar tidak terlahir kembali sebagai seekor binatang atau terlahir di neraka. Inilah tiga hal dasar yang kamu harus lakukan. Lakukanlah *kamma* baik, memberikan *dāna*, dermawan, baik

hati, gemar menolong orang lain dan binatang. Janganlah menyakiti orang lain dan bermeditasilah. Pikiranmu kemudian dapat menjadi suci. Jika kamu dapat terus melakukan ini, itu akan menjadi kebiasaanmu dan di setiap kehidupan di mana kamu terlahir kembali, kamu akan terus melakukan ini. Dan, akhirnya kamu akan entah mencapai *Nibbāna* dengan mandiri, menjadikan dirimu sendiri seorang Buddha, atau bertemu dengan Buddha berikutnya dan kamu dapat mengikuti ajarannya dengan sangat mudah.

Jadi, inilah pada dasarnya apa yang kita semua seharusnya lakukan: terus melakukan *kamma* baik; mencegah diri kita dari melakukan *kamma* buruk; dan mencoba melenyapkan kekotoran-kekotoran batin di dalam pikiran kita, yaitu keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Ini akhirnya akan membawa kita ke *Nibbāna*, entah dengan mandiri atau dengan bantuan Buddha. Kita mungkin melupakan ajaran Buddha setelah kita mati dari kehidupan ini, dan bukannya melakukan *kamma* baik dan melenyapkan kekotoran-kekotoran batin, kita mungkin melakukan *kamma* buruk. Kita mungkin menambah kekotoran-kekotoran batin dan jika kita melakukan ini, itu akan mengikat kita ke alam-alam kelahiran kembali.

Lebih baik untuk mampu berpraktik sekarang dan menjadi tercerahkan. Begitu tercerahkan, kamu mengetahui apa yang baik untukmu dan apa yang buruk untukmu, apa yang membuatmu bahagia dan apa yang membuatmu sedih. Saat ini, kita tidak tahu, terkadang kita bahagia, terkadang kita sedih, kita tidak dapat mengendalikannya. Ketika kamu menjadi tercerahkan, kamu akan melihat penyebab yang membuatmu bahagia dan kamu akan melihat penyebab

yang membuatmu sedih. Jadi, yang kamu harus lakukan hanyalah melenyapkan penyebab yang membuatmu sedih dan mengembangkan penyebab yang membuatmu bahagia, maka kamu akan bahagia di sepanjang waktu. Ketika kamu bahagia di sepanjang waktu, kamu berada dalam *Nibbāna*. Apakah ini dapat dipahami?

Umat awam (pria): Ya.

Than Ajahn: Kamu sekadar harus terus melakukan apa yang telah dan sedang kamu lakukan. Lakukanlah lebih dan lebih lagi. Lakukanlah sampai kamu akhirnya melihat Empat Kebenaran Mulia di dalam hatimu, di dalam pikiranmu. Saat ini Empat Kebenaran Mulia ada di dalam teks, di dalam kata-kata Buddha, tetapi tidak di dalam pikiranmu.

Sebenarnya, Empat Kebenaran Mulia sedang bekerja di dalam pikiranmu, tetapi kamu tidak melihatnya. Karena kamu tidak melihat ke dalam, kamu terus melihat ke luar. Ketika kamu melihat ke luar, ketika kamu melihat hal-hal, kamu berpikir bahwa hal-hal atau objek-objek ini membuatmu bahagia atau sedih. Namun, objek-objek ini bukanlah sesuatu yang membuatmu bahagia atau sedih. Hal yang membuatmu bahagia atau sedih ada di dalam hatimu, di dalam pikiranmu. Kebodohan batinmu membuatmu sedih. Kebijaksanaan, ajaran Buddha, membuatmu bahagia. Jadi, kamu harus berpaling ke dalam, bukan melihat ke luar. Kamu melihat ke dalam dengan bermeditasi.

Ketika kamu menutup matamu dan berkonsentrasi pada pernapasanmu, kamu sedang menarik pikiranmu ke dalam. Ketika pikiran menjadi sepenuhnya tenang, pikiran telah

masuk ke dalam. Begitu pikiran itu di dalam, pikiran akan mampu melihat apa yang pikiran sedang lakukan. Kerja dari pikiranlah yang membuatmu sedih atau bahagia. Kamu tidak tahu kebenaran ini karena kamu tidak pernah melihat ke dalam. Kamu menyalahkan segala hal yang kamu lihat sebagai penyebab dari kebahagiaan dan kesedihanmu.

Ketika kamu melihat seseorang yang kamu cintai mati, kamu menjadi sedih. Kamu menyalahkan kematian sebagai penyebab kesedihanmu, tetapi kematian bukanlah penyebab yang membuatmu sedih. Penyebab yang membuatmu sedih adalah pikiranmu yang melekat pada kehidupan, melekat pada seseorang yang harus mati. Ketika kamu melekat pada sesuatu, kamu mau itu untuk bertahan. Namun, hal yang kamu lekati itu tidaklah bertahan, dan ketika hal yang kamu lekati itu tidak bertahan, kamu menjadi sedih. Jika kamu memiliki kebijaksanaan, kamu dapat melihat hal-hal sebagaimana mereka adanya, melihat bahwa semua hal tidaklah bertahan. Dan ketika hal-hal tidak bertahan, kamu tidak menjadi sedih. Kamu memahami bahwa demikian hal-hal itu adanya. Jadi, kamu harus melatih pikiranmu untuk melihat hal-hal sebagaimana mereka adanya, bukan sebagai apa yang kamu hendaki.

Saat ini ketika kamu melihat hal-hal, kamu mau hal-hal menjadi seperti ini atau seperti itu. Kamu tidak memahami bahwa hal-hal itu tidak menjadi seperti apa yang kamu hendaki, hal-hal itu menjadi seperti apa yang hal-hal itu hendaki. Jika kamu bermeditasi dan pikiranmu telah masuk ke dalam, kamu kemudian dapat melihat bahwa kesedihan dan kebahagiaan adalah kerja dari pikiranmu. Pikiranmu

bahagia jika pikiranmu merelakan segala hal. Pikiranmu menjadi sedih ketika pikiranmu menjadi melekat terhadap segala hal. Itulah intinya.

Begitu kamu masuk ke dalam, kamu mengetahui apa yang harus dilakukan. Kamu mengetahui bahwa kamu harus merelakan segala hal. Kamu seharusnya tidak memiliki kemelekatan terhadap apa pun, tidak ada kemelekatan terhadap kepemilikanmu, istrimu, keluargamu, teman-temanmu, statusmu, atau apa pun yang kamu miliki. Kamu harus tidak melekat terhadap hal-hal itu karena cepat atau lambat hal-hal itu akan lenyap. Ketika hal-hal itu lenyap, jika kamu melekat terhadap hal-hal itu, kamu menjadi sedih. Jika kamu merelakan, kamu menjadi bahagia. Inilah makna dari pencerahan, untuk melihat kerja dari pikiranmu, untuk melihat ia yang menciptakan kebahagiaan dan kesedihan.

Kamu bahagia atau sedih tidak disebabkan oleh kekayaan yang kamu miliki atau kekayaan yang hilang darimu. Kemelekatanmu atau kerelaanmu adalah biang keladi utama, penyebab utama kebahagiaanmu atau kesedihanmu. Kamu tidak dapat melihat kebenaran ini karena kamu senantiasa melihat ke luar. Kamu berpikir kamu bahagia ketika kamu mendapat dan kamu sedih ketika kamu kehilangan. Kamu menyalahkan kehilangan tersebut sebagai masalahnya. Kamu tidak mau kehilangan. Semakin keras kemauanmu untuk tidak kehilangan sesuatu, semakin sedih kamu jadinya.

Orang-orang tidak memahami alasan mengapa mereka harus melepaskan kekayaan untuk bahagia. Orang-orang selalu berpikir bahwa mereka harus memiliki kekayaan yang melimpah untuk bahagia. Kebenarannya adalah sebaliknya,

kamu dapat menjadi bahagia meskipun kamu tidak memiliki kekayaan, seperti Buddha. Beliau melepaskan semua kekayaannya, hidup sebagai seorang pengemis, dan beliau bahagia karena beliau tidak memiliki apa pun yang bisa hilang dari beliau. Ketika kamu tidak memiliki apa pun yang bisa hilang darimu, kamu tidak menjadi sedih. Hanya ketika kamu memiliki sesuatu yang bisa hilang, kamu menjadi sedih ketika kamu kehilangannya.

Kesedihan dan kebahagiaan dari pikiran bergantung pada kemelekatan/keterikatan kamu atau kerelaan kamu terhadap hal-hal yang kamu miliki. Jika kamu dapat merelakan segala hal yang kamu miliki, ketika kamu kehilangannya, kamu tidak merasa sedih, karena kamu siap merelakannya. Namun, jika kamu masih melekat padanya, ketika hal itu meninggalkanmu, kamu menjadi sedih. Jadi, bukanlah kehilangan atau memperoleh sesuatu yang membuatmu sedih atau bahagia, melainkan kemelekatan atau kerelaan kamu. Itulah Empat Kebenaran Mulia dalam kalimat praktis. Untuk meringkasnya, antara kerelaan atau kemelekatan, jika kamu dapat merelakan, kamu akan terbebas dari kesedihan; jika kamu melekat atau kamu terikat terhadap hal-hal, kamu akan tunduk terhadap kesedihan dan kamu tidak akan pernah menemukan kebahagiaan sejati.

Umat awam (pria): Bagaimana saya dapat merelakan keluarga saya? Keluarga saya masih memerlukan saya. Saya tidak dapat meninggalkan mereka begitu saja dan membiarkan mereka menderita.

Than Ajahn: Bagaimana jika mereka meninggalkanmu? Pernahkah kamu berpikir bahwa mereka mungkin meninggalkanmu sebelum kamu meninggalkan mereka?

Umat awam (pria): Namun, sekarang mereka tidak (meninggalkan saya).

Than Ajahn: Ya, tetapi ada kemungkinan. Mungkin suatu hari mereka naik kereta dan kereta tersebut tabrakan. Mereka meninggalkanmu bahkan sebelum kamu meninggalkan mereka, apa yang kamu lakukan kemudian?

Umat awam (pria): Saya mungkin menjadi seorang bhikkhu.

Than Ajahn: Kamu dapat menjadi seorang bhikkhu sekarang. Cukup berpikir bahwa mereka telah meninggalkanmu, karena cepat atau lambat mereka akan meninggalkanmu. Jika mereka tidak meninggalkanmu, kamu akan meninggalkan mereka, bukan? Apakah kamu berpikir bahwa kamu akan hidup bersama selamanya? Mengapa kamu tidak melihatnya dengan cara demikian? Jika kamu melihat bahwa akhirnya akan ada perpisahan; jadi, apa perbedaannya berpisah sekarang dengan berpisah nanti? Itu sama saja. Kemelekatanmu yang membuatmu berpikir bahwa kamu tidak dapat meninggalkan mereka, tetapi jika kamu senantiasa mengingatkan dirimu tentang kebenaran, mengenai perpisahan, kamu dapat merelakan mereka.

Kamu tidak pernah merenungkan fakta dari perpisahan dengan cukup keras. Kamu masih berpikir bahwa kamu akan hidup bersama selamanya, tetapi mereka dapat meninggalkanmu atau kamu dapat meninggalkan mereka pada hari apa saja, mungkin hari ini, mungkin besok. Siapa yang tahu? Namun, akhirnya itu akan terjadi. Mungkin terlalu terlambat bagimu untuk menjadi seorang bhikkhu ketika mereka meninggalkanmu pada usia 80. Jika kamu

berpikir bahwa mereka meninggalkanmu sekarang, kamu masih dapat menjadi seorang bhikkhu. Inilah makna dari perenungan tentang ketidakkekalan. Kamu harus melihat segala hal sebagai tidak kekal dan tidak jadi soal kapan. Sekali mereka tidak kekal, mereka tidak kekal, hari ini ataupun besok, tidak jadi soal.

Jadi, kamu harus senantiasa merenungkan ketidakkekalan, sampai kamu akhirnya teryakinkan bahwa inilah kebenarannya, inilah yang akan terjadi, cepat atau lambat. Lebih cepat lebih baik, agar kamu memiliki waktu untuk mempersiapkan dirimu. Kamu tidak harus meninggalkan mereka, kamu sekadar harus merelakan mereka. Tidak ada ikatan yang melekat terhadap mereka. Itu seperti Buddha ketika beliau mendengar bahwa istrinya melahirkan seorang putra, beliau mengatakan, "Oh, satu lagi ikatan datang." Jadi, beliau merelakan ikatan tersebut.

Buddha mengajari kita untuk senantiasa merenungkan ketidakkekalan, perpisahan, dan kematian. Jika kamu dapat merenungkan ketiga hal itu secara terus-menerus, kamu kemudian mengetahui bahwa inilah yang akan terjadi dan tidak jadi soal kapan itu akan terjadi. Intinya adalah, apakah kamu siap untuk membiarkannya terjadi? Itulah ujiannya. Kamu harus bertanya pada dirimu, 'apakah kamu siap untuk membiarkan ini terjadi?' Jika kamu siap, kamu tidak akan merasa sedih ketika itu terjadi. Jika kamu tidak siap, ketika itu terjadi, kamu menjadi sedih. Itulah segenap tujuan dari praktik Buddhisme, untuk mengatasi kesedihan, untuk menyingkirkan kesedihan dari hati.

Kesedihan adalah layaknya sebuah penyakit. Ketika

kamu sakit, apa yang kamu lakukan? Kamu harus menyingkirkan sakitmu, bukan? Kamu harus minum obat untuk menyingkirkannya. Sama halnya. Praktik Buddhisme adalah seperti obat. Segenap tujuan praktik adalah untuk menyingkirkan kesedihanmu. Jika kamu tidak menggunakan Buddhisme untuk menyingkirkan kesedihanmu, apa gunanya mengikuti Buddhisme? Kamu membaca ajaran Buddha, tetapi kamu tidak mengikuti ajarannya. Kamu mengatakan, "Oh, saya tidak dapat meninggalkan keluarga saya. Saya tidak dapat melepaskan keluarga saya." Itu artinya kamu menentang instruksi doktermu. Doktermu mengatakan, "Minumlah obat ini dan kamu akan sembuh," dan kamu mengatakan, "Saya tidak mau menjadi sehat." Jadi, sedari awal apa gunanya pergi dan menemui dokter? Sang dokter mengatakan, "Renungkanlah kematian, renungkanlah perpisahan, renungkanlah ketidakkekalan." Jika kamu terus melakukannya, suatu hari kamu akan melihat bahwa tidak ada jalan keluar yang lain. Perpisahan adalah nyata. Kematian adalah nyata. Begitu kamu melihat ini, maka satu-satunya cara yang kamu dapat lakukan adalah dengan merelakan segala hal, hal-hal yang akan hilang darimu pada akhirnya. Ketika kamu merelakan, kamu dapat kemudian menyingkirkan kesedihanmu.

Salah satu alasan mengapa kamu tidak dapat merelakan adalah karena kamu tidak memiliki kekuatan untuk melakukannya. Kamu mengetahuinya, tetapi kamu tidak dapat merelakannya. Jadi, kamu harus membangun kekuatan mental. Kekuatan mental yang kamu perlukan adalah praktik meditasi. Kamu harus mengonsentrasikan pikiranmu agar menjadi satu. Saat ini pikiranmu tersebar. Kamu mau menarik

pikiranmu ke satu titik, untuk menjadi kuat. Kamu perlu sepenuhnya fokus, sepenuhnya terkonsentrasi.

Dalam rangka agar kamu dapat melakukan ini, kamu memerlukan sesuatu seperti sebuah penangkal petir. Ketika kamu membangun sebuah rumah, dalam rangka untuk melindungi rumahmu dari sambaran petir, kamu memerlukan sebatang logam. Jadi, ketika ada sambaran petir, petir akan menuju batang itu dan batang tersebut akan mengarahkan petir ke tanah, bukan menghantam atap dan menghancurkan rumah. Itulah penangkal petir. Kamu memerlukan sesuatu untuk mengumpulkan pikiran menjadi satu dan ini disebut perhatian. Perhatian adalah seperti penangkal petir. Kamu harus fokus pada satu objek, seperti napasmu. Untuk mengembangkan perhatian terhadap napas, sadari hanya napasmu dan bukan yang lain dari itu. Janganlah membiarkan pikiranmu menyebar ke hal-hal lain, tetapi konsentrasikanlah dengan sekadar mengawasi pernapasanmu, maka pikiranmu dapat menjadi satu. Ketika pikiran menjadi satu, pikiran menjadi damai dan tenang dan kuat, kemudian pikiran dapat menyingkirkan kemelekatanmu karena kamu melihat bahwa kemelekatan adalah penyebab kesedihanmu.

Jadi, kamu harus melatih perhatian, membawa pikiranmu ke satu titik. Janganlah membiarkan pikiranmu berpikir karena ketika kamu berpikir, pikiranmu mulai pergi ke segala tempat. Kamu secara fisik berada di sini, tetapi pikiranmu dapat berada di Sydney saat ini. Tubuhmu di sini, tetapi pikiranmu dapat berada di Sydney, di Bangkok, atau di seluruh dunia. Kamu memerlukan sesuatu untuk membawa pikiran yang tersebar itu menjadi satu. Kamu memerlukan perhatian

terhadap sebuah objek, entah tubuhmu, suatu mantra, atau napasmu.

Jika kamu dapat membawa pikiranmu untuk fokus pada satu titik, pikiran itu akan menjadi tenang, damai, dan kuat. Pikiranmu dapat melakukan apa pun yang kebijaksanaan suruh pikiran untuk lakukan. Ketika kebijaksanaan mengatakan bahwa kesedihanmu disebabkan oleh kemelekatanmu dan untuk menyingkirkan kesedihanmu, kamu harus menyingkirkan kemelekatanmu, dan jika pikiranmu kuat, kamu dapat menyingkirkan kemelekatan itu karena kamu mengetahui cepat atau lambat, akan ada perpisahan. Tidak jadi soal apakah hari ini atau besok, itu sama saja, itu adalah sebuah perpisahan. Jika kamu masih melekat terhadapnya, besok kamu masih akan sedih. Jika kamu melekat terhadapnya hari ini, kamu sedih hari ini. Jika kamu dapat merelakannya hari ini, kamu tidak akan sedih hari ini.

Jadi, tujuan dari meditasi Buddhis adalah untuk menyingkirkan kesedihan kita yang disebabkan oleh kemelekatan kita pada hal-hal dan orang-orang. Hal-hal dan orang-orang tidaklah kekal. Mereka datang dan pergi. Mereka tidak akan senantiasa bersamamu. Mereka bukanlah kepemilikanmu. Hal-hal dan orang-orang adalah seperti sesuatu yang kamu pinjam dari orang lain, dan suatu hari kamu harus mengembalikannya. Begitu kamu melihat kebenaran ini, jika kamu memiliki kekuatan di dalam pikiranmu, kamu dapat merelakan kemelekatanmu karena kamu tidak mau sedih. Kesedihan itu buruk. Ketika kamu merasa sedih, terkadang kamu mau membunuh dirimu sendiri. Kesedihan itu merugikanmu, kesedihan tidak baik untukmu. Kesedihan itu

disebabkan oleh kemelekatanmu dan kemelekatan tidaklah baik untukmu. Kamu harus menyingkirkan kemelekatanmu.

Cobalah untuk mengembangkan perhatian sampai titik di mana kamu dapat membawa pikiranmu ke dalam untuk menjadi damai dan tenang. Begitu kamu memiliki itu, sangatlah mudah untuk merelakan segala hal karena kamu dapat ada dengan dirimu sendiri, kamu tidak memerlukan apa-apa. Saat ini kamu memerlukan keluargamu untuk membuatmu bahagia. Sebelumnya ketika kamu sendirian, kamu merasa kesepian. Kamu berpikir mungkin jika kamu memiliki sebuah keluarga, kamu akan bahagia. Itu karena kamu tidak dapat hidup sendirian. Kamu tidak bahagia sendirian. Jika kamu bermeditasi dan pikiranmu menjadi tenang, kamu dapat bahagia sendirian. Kemudian kamu tidak memerlukan siapa pun atau apa pun. Inilah yang kurang darimu saat ini, kebahagiaan di dalam yang ada di dalam dirimu sendiri.

Ketika kamu tidak memiliki kebahagiaan di dalam, kamu mencari kebahagiaan di luar. Kebahagiaan di luar adalah sementara, kebahagiaan di luar itu datang dan pergi, kebahagiaan di luar itu dapat pergi dengan tiba-tiba. Apa yang terjadi ketika kebahagiaan pergi dengan tiba-tiba? Kesedihan datang seketika. Ini karena kamu tidak melihat ketidakkekalan dari peristiwa. Kamu berpikir kebahagiaan yang kamu peroleh akanlah kekal, tetapi tidak demikian. Kebahagiaan-kebahagiaan yang kamu peroleh itu dapat meninggalkanmu kapan saja, hari apa saja. Jadi, cobalah untuk menemukan kebahagiaan di dalam dirimu sendiri dengan bermeditasi.

Begitu kamu memiliki kebahagiaan ini di dalam dirimu, maka kamu tidak memerlukan kebahagiaan dari orang-orang atau hal-hal lain. Kamu dapat merelakan. Jika mereka masih bersamamu, itu tidak apa, itu tidak jadi soal. Namun, kamu tidak lagi memerlukan mereka untuk membuatmu bahagia. Jika mereka tidak mau meninggalkanmu, kamu membiarkan mereka tinggal denganmu, tetapi jika mereka mau meninggalkanmu, itu tidak apa juga, itu tidak jadi soal. Itulah alasan mengapa kita harus bermeditasi, untuk membangun suatu jenis kebahagiaan yang baru, agar kita tidak harus mengandalkan kebahagiaan yang mana kita harus memakai orang-orang atau hal-hal lain untuk membuat kita bahagia.

Umat awam (pria): Terkadang ketika bermeditasi, kaki saya kebas.

Than Ajahn: Abaikanlah saja. Berkonsentrasilah pada meditasimu. Itu akhirnya akan hilang, segala hal tidaklah kekal.

Umat awam (pria): Apakah saya masih dapat berjalan sesudahnya?

Than Ajahn: Ya. Itu alami untuk tubuh kita seperti itu. Cukup pahami sifat dari tubuh. Kondisi di dalam tubuh berubah dikarenakan kondisi-kondisi yang berbeda. Pada akhirnya, tubuh akan menjadi sebuah mayat, mengapa mengkhawatirkannya? Apa yang kamu harus khawatirkan adalah pikiranmu. Pikiran adalah sesuatu yang merupakan milikmu, sesuatu yang akan bersamamu di sepanjang waktu. Namun, tubuh ini hanya bersamamu untuk sementara waktu, cepat atau lambat kamu akan meninggalkan tubuh ini. Jadi,

tidak perlu terlalu banyak mengkhawatirkan tubuhmu, khawatirkanlah pikiranmu. Bagaimana untuk membuat pikiranmu bahagia adalah sasarannya.

Ketika kamu bermeditasi, kamu mau mengendalikan pikiranmu. Begitu pikiranmu terkendali, pikiranmu dapat menjadi bahagia. Ketika pikiranmu bahagia, apa pun yang terjadi terhadap tubuhmu, tidak menyusahkan pikiranmu. Saat ini apa pun yang terjadi terhadap tubuhmu menyusahkan pikiranmu karena pikiranmu melekat terhadap tubuhmu. Begitu kamu bermeditasi, kamu dapat menarik tubuhmu agar tidak melekat terhadap tubuh dan begitu pikiran tidak melekat terhadap tubuh, apa pun yang terjadi pada tubuh tidak jadi soal. Tubuh adalah seperti tubuh milik orang lain. Kamu tidak disusahkan oleh tubuh milik orang lain, entah tubuh itu sakit atau tidak, bukan? Namun, mengapa kamu disusahkan oleh tubuhmu? Karena kamu melekat terhadap tubuhmu. Jika kamu tidak melekat terhadap tubuhmu seperti halnya kamu tidak melekat terhadap tubuh milik orang lain, maka apa pun yang terjadi pada tubuhmu, adalah persis seperti sesuatu yang terjadi pada tubuh orang lain. Itu tidak akan mempengaruhi pikiranmu. Itulah tujuan meditasi. Kamu mau menarik pikiranmu keluar dari tubuhmu. Begitu pikiran keluar dari tubuh, apa pun yang terjadi pada tubuh, tidak jadi soal dan tidak menyusahkan pikiran.

Pikiran adalah seperti seseorang yang tinggal di dalam rumah. Ketika rumah terbakar, itu mempengaruhi orang yang tinggal di dalam rumah, bukan? Namun, jika orang tersebut keluar dari rumah, apa pun yang terjadi pada rumah tersebut, tidak jadi soal, bukan? Jadi, kamu harus membuat

pikiran keluar dari tubuh. Dengan bermeditasi, kamu sedang membuat pikiran keluar dari tubuh. Kamu membuat pikiran 'kembali ke dalam pikiran', yang mana tidak berada di dalam tubuh.

Pikiran ada di dalam lingkungan yang berbeda. Tubuh ada di dalam lingkungan fisik, tetapi pikiran ada di dalam lingkungan psikis. Pikiran tidak suka tinggal di dalam lingkungan psikis, pikiran suka tinggal di dalam lingkungan fisik, pikiran suka tinggal di dalam tubuh. Jadi, apa pun yang terjadi pada tubuh, mempengaruhi pikiran. Jika kamu dapat menarik pikiran keluar dari lingkungan fisik, dan membawanya kembali ke dalam lingkungan psikis, maka apa pun yang terjadi terhadap tubuh tidak akan mempengaruhi pikiran. Itulah tujuan dari memisahkan pikiran dari tubuh.

Jika kamu terkonsentrasi sepenuhnya, apa pun yang terjadi terhadap tubuh, tidak mengganggu pikiran. Tidak peduli berapa banyak rasa sakit di tubuh, itu tidak akan mempengaruhi pikiran karena pikiran tidak ada di dalam lingkungan fisik lagi; pikiran ada di dalam lingkungan psikis. Buddha mengibaratkan tubuh dengan sebuah rumah yang sedang terbakar. Mengapa kamu tinggal di dalam rumah yang sedang terbakar? Keluar! Atau kamu akan terbakar suatu hari. Tubuh akan menjadi sakit, menjadi tua, dan mati. Itulah makna dari tubuh yang sedang terbakar. Jadi, pikiran harus keluar dari tubuh, dengan merelakan tubuh, dengan masuk ke dalam konsentrasi, menarik pikiran keluar dari tubuh. Jika kamu bermeditasi, kamu paham apa yang sedang saya katakan.

Jika kamu berhasil dalam meditasimu dan pikiranmu dapat masuk ke dalam *jhāna*, maka kamu memahami apa yang saya sedang katakan. Saat ini kamu masih bersama tubuhmu, sehingga kamu tidak paham. Kamu berpikir bahwa kamu dan tubuhmu adalah satu, sehingga kamu berpikir apa pun yang terjadi terhadap tubuhmu, terjadi terhadapmu juga.

Kamu adalah pikiran. Pikiran adalah ia yang berpikir, ia yang mengetahui. Bukanlah tubuh yang berpikir dan mengetahui. Tubuh dan pikiran adalah dua orang berbeda; tubuh adalah seperti rumah dan pikiran adalah seperti penghuni rumah. Jika kamu mau aman, kamu harus keluar dari rumah, karena suatu hari, rumah tersebut akan roboh.

Umat awam (pria): Saya harap saya dapat berhasil dengan cepat.

Than Ajahn: Ini soal melakukannya saja. Itu saja. Semakin banyak kamu melakukannya, semakin cepat itu jadinya. Semakin sedikit kamu melakukannya, semakin lama waktu yang diperlukan. Berapa jam kamu bermeditasi dalam sehari?

Umat awam (pria): Selama dua minggu terakhir, mungkin sepuluh jam.

Than Ajahn: Bagaimana jika melakukannya untuk sepanjang tahun? Mengapa kamu tidak bermeditasi sepuluh jam sehari? Kamu memiliki waktu untuk bermeditasi, tetapi kamu tidak bermeditasi. Kamu mendedikasikan waktumu untuk hal-hal tertentu yang lain. Dalam dua minggu terakhir ini, kamu dapat mendedikasikan waktumu untuk bermeditasi; jadi,

mengapa kamu tidak mendedikasikannya sepanjang tahun? Kamu akan mendapatkan banyak hasil dengan sangat cepat. Jika kamu membandingkan seorang profesional dengan seorang amatir, misalnya dalam olahraga golf, siapakah yang lebih baik, seorang pemain profesional atau seorang pemain amatir? Sama halnya dengan seorang meditator, seorang meditator amatir atau seorang meditator profesional. Buddha dan para muridnya adalah semua meditator profesional. Itulah alasan mengapa mereka memenangkan semua turnamen. Mengapa para amatir tidak pernah memenangkan turnamen sama sekali? Karena para amatir melakukannya untuk kesenangan. Buddha dan para muridnya tidak melakukannya untuk kesenangan, mereka melakukannya untuk keselamatan. Itulah perbedaannya.

Pikiran adalah hal yang paling penting karena pikiran bertahan selamanya, tubuh hanya bertahan untuk sementara waktu. Tidak peduli seberapa baik kamu menjaga tubuh, kamu akan kehilangannya suatu hari nanti. Jika kamu menjaga pikiran dengan baik, kamu akan mendapatkan kebahagiaan tertinggi dari pikiran itu. Itulah pikiran Buddha dan para muridnya. Mereka menjaga pikiran mereka dengan baik, sehingga mereka menjadi sangat bahagia selamanya.

Akhir dari tanya jawab.

Sādhu Sādhu Sādhu!

~

14

Singapura via Skype

9 Agustus 2015

Ketika kita ditahbis, kita sedang mengganti cara hidup kita dari cara hidupnya seorang umat awam menjadi cara hidupnya seorang bhikkhu. Seorang bhikkhu artinya seseorang yang melihat bahaya di dalam alam-alam kelahiran kembali. Seorang bhikkhu berusaha untuk keluar dari lingkaran kelahiran kembali ini karena kelahiran adalah penderitaan. Begitu kamu terlahir, kamu harus menjadi sakit, menjadi tua, dan mati; dan kamu akan harus terpisah dari segala hal yang kamu miliki, dari semua orang yang kamu kenal. Jadi, dari sudut pandang Buddhisme Theravada, menjadi terlahir bukanlah hal yang baik. Menjadi terlahir adalah seperti sebuah kutukan. Kita terkutuk untuk menjadi tua, untuk menjadi sakit, dan untuk mati; jadi, menjadi seorang bhikkhu adalah untuk berjuang agar lenyap dari siklus kelahiran, penuaan, sakit, dan kematian.

Praktik yang akan membantu kita berhasil keluar dari *samsāra*—lingkaran kelahiran dan kematian—adalah praktik latihan berunsur tiga yang disebut: *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*. Sebelum kita dapat mempraktikkan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*,

kita harus belajar terlebih dahulu. Kita harus belajar apakah *sīla*, apakah *samādhi*, dan apakah *paññā*. Proses ini disebut *magga pariyatti* Dhamma.

Pariyatti artinya mempelajari ajaran Sang Buddha. Jika kamu tidak belajar, kamu tidak akan mengetahui dengan persis bagaimana cara praktik dengan benar. Kamu akan terlebih dahulu perlu belajar dengan seorang guru. Menurut aturan Kebhikkhuan, seorang bhikkhu yang baru ditahbis harus hidup bersama seorang guru selama lima tahun. Dia tidak boleh tinggal sendirian karena itu akan lebih merugikan dibanding memberikan manfaat; karena dia masih belum mengetahui cara yang tepat dalam menjaga *sīla*, cara yang tepat dalam bertingkah laku sebagai seorang bhikkhu, dan dia belum mengetahui jenis *samādhi* apa yang benar serta bagaimana cara untuk mengembangkan *paññā* atau kebijaksanaan. Jadi, inilah yang seharusnya dilakukan oleh seorang bhikkhu yang baru ditahbis. Dia harus mencari seorang guru dan biasanya *Upajjaya* atau orang yang menahbis dia, yang seharusnya menjadi guru utama dia.

Saat penahbisan, *Upajjaya*-mu sudah mengajarimu lima *kammaṭṭhāna*. Apakah kamu ingat bahwa kamu harus merapalkan, '*kesa*', '*loma*', '*nakha*', '*danta*', '*taco*'? Inilah lima bagian tubuh yang disebut lima *kammaṭṭhāna*. Kelima bagian tubuh ini merupakan objek-objek yang sangat penting untuk mengembangkan kebijaksanaan, karena kita melekat pada tubuh kita. Jadi, dalam rangka untuk mampu menjadi tidak melekat terhadap tubuh, kita harus mempelajari sifat sejati dari tubuh dengan mempelajari tubuh, yang meliputi lima bagian pertama: rambut kepala, bulu badan, kulit, kuku, dan gigi. Selain kelima bagian ini, ada 27 bagian lainnya.

Seluruhnya kita sebut 32 bagian tubuh. Inilah apa tubuh itu. Jika kita mempelajari dengan saksama 32 bagian ini, kita akan sampai pada kesimpulan bahwa tidak ada siapa pun di dalam 32 bagian ini. 32 bagian ini adalah sekadar organ-organ, bagian-bagian dari tubuh.

Kita—sebagaimana kita menyebut diri kita sendiri—berasal dari pikiran, yang telah datang untuk memiliki tubuh ini. Karena kekurangan pengetahuan yang tepat, kita telah disuapi dengan pengetahuan yang salah. Kita telah disuapi dengan pengetahuan bahwa tubuh ini adalah 'kita', adalah 'diri kita', sehingga ketika sesuatu terjadi pada tubuh, kita berpikir bahwa hal itu juga terjadi pada kita, tetapi pada kenyataannya hal itu—seperti penuaan, sakit, dan kematian—hanya terjadi pada tubuh, pada 32 bagian itu. Hal itu hanya terjadi pada tubuh. Hal itu tidak terjadi pada kita yang memiliki tubuh ini. Jadi, inilah apa yang kita mau ajarkan pada diri kita untuk lihat dengan jelas: bahwa tubuh bukanlah diri kita, kita bukanlah tubuh. Kita hanyalah si pemilik tubuh. Kita adalah ia yang mengetahui, yang berpikir. Inilah 'kita'. Kita adalah ia yang menyuruh tubuh apa yang harus dilakukan. Sebagai contoh, sebelum kamu dapat menggerakkan tubuh, pikiranmu harus mengarahkan dan menyuruh tubuh apa yang harus dilakukan. Sebelum kamu dapat bangun, kamu harus berpikir terlebih dahulu bahwa 'saya akan bangun', kemudian kamu menyuruh tubuh untuk bergerak. Yang menyuruh tubuh untuk bergerak bukanlah tubuh. Pikiran tidak mati bersama tubuh. Pikiran tidak menjadi tua atau menjadi sakit bersama tubuh. Jadi, inilah apa yang guru akan ajarkan agar kamu dapat melenyapkan kebodohan batin ini, yang ada di dalam pikiranmu.

Kebodohan batinlah yang memberitahumu untuk melihat tubuh sebagai dirimu. Jadi, sasaran pertama dari belajar adalah untuk mengetahui sifat sejati dari tubuh, bahwa tubuh bukanlah kamu. Tubuh adalah sekadar susunan dari 32 bagian, seperti kulit, rambut kepala, bulu badan, dan seterusnya. Inilah hal yang kita akan harus ingatkan pada diri kita sendiri di sepanjang waktu, bahwa benar-benar tidak ada 'diri' di dalam tubuh ini. Hanya ada 32 bagian tersebut, yang akan akhirnya terurai dan kembali ke sumber asalnya. Sumber dari 32 bagian ini adalah keempat elemen: tanah, air, udara, dan api. Apa yang terjadi ketika tubuh mati? Tubuh menjadi dingin, yang artinya elemen api telah lenyap. Hal berikutnya adalah elemen angin, tidak ada pernapasan, tidak ada udara yang masuk, yang ada hanya udara yang keluar dari tubuh. Hal berikutnya yang akan memisah dari tubuh adalah bagian cair. Semua bagian cair di dalam tubuh akan mengalir keluar dari tubuh, meninggalkan tubuh hanya dengan bagian tanah. Jika kamu meninggalkan tubuh tersebut di kuburan, akhirnya tubuh itu akan kembali menjadi debu atau tanah. Inilah proses mempelajari sifat sejati dari tubuh dalam rangka untuk melenyapkan kebodohan batin bahwa tubuh adalah 'aku', agar kamu dapat bebas dari penderitaan ketika tubuh menjadi sakit, menjadi tua, atau mati. Kamu kemudian akan mengetahui bahwa kamu tidak menjadi sakit, menjadi tua, atau mati bersama tubuh. Inilah satu aspek dari tubuh yang kita harus pelajari dan ingatkan diri kita di sepanjang waktu. Kita harus tidak pernah melupakan ini. Dalam rangka agar tidak lupa, kita harus memikirkannya di sepanjang waktu dalam seluruh empat postur sejak waktu kita bangun sampai waktu kita mau tidur. Cukup terus memikirkan tubuh sebagai suatu susunan dari 32 bagian yang datang dari keempat

elemen dan yang akhirnya terurai serta kembali ke sumber asalnya. Jika kita terus mengingatkan diri kita seperti ini, maka kebodohan batin tidak akan mampu untuk memiliki keinginan agar tubuh tidak mati, tidak menjadi sakit, atau tidak menjadi tua, karena kita mengetahui bahwa tubuh harus menjadi seperti ini.

Tubuh akan menjadi sakit, akan menjadi tua, dan akan mati, tetapi kita bukanlah tubuh. Kita adalah pikiran. Pikiran tidak mati bersama tubuh. Jika kita dapat mengingat kebenaran ini di sepanjang waktu, maka ketika tubuh menjadi sakit, menjadi tua, atau mati, kita akan tetap tenang dan damai karena kita tidak akan memiliki keinginan sama sekali untuk mengharapkan agar tubuh tidak menjadi sakit, menjadi tua, atau mati. Ketika tidak ada keinginan, tidak ada *dukkha*.

Di dalam Empat Kebenaran Mulia, Buddha mengatakan bahwa *dukkha* atau penderitaan mental muncul dari tiga keinginan kita: *kāma-taṇhā*—keinginan untuk kesenangan indrawi; *bhava-taṇhā*—keinginan untuk menjadi, untuk memiliki; dan *vibhava-taṇhā*—keinginan untuk tidak menjadi, untuk tidak memiliki. Jika kita mengetahui kebenaran, maka keinginan-keinginan ini tidak akan muncul. Kita tidak akan memiliki keinginan agar tubuh bertahan selamanya, senantiasa sehat, senantiasa muda, karena kita mengetahui itu bukanlah kebenaran. Kebenarannya adalah bahwa tubuh akan menjadi sakit, menjadi tua, dan mati. Jika kita memiliki pengetahuan ini bersama kita di sepanjang waktu, maka kapan pun tubuh menjadi tua, sakit, atau mati, itu tidak akan menyakiti kita. Pikiran tidak akan tersakiti oleh penuaan, sakit, dan kematian tubuh karena kita mengetahui bahwa tubuh bukanlah 'kita', kita bukanlah tubuh. Inilah sasaran

dari perenungan tubuh, proses mempelajari sifat sejati dari tubuh, untuk melihat tubuh sebagaimana tubuh itu sebenarnya, bukan tubuh sebagaimana tubuh yang kita pikirkan. Kita selalu berpikir bahwa tubuh ini adalah 'kita', yang mana bukanlah kebenaran. Kebenaran yang Buddha temukan adalah bahwa tubuh bukanlah 'kita'.

Tubuh adalah sekadar sebuah tubuh. Kita adalah pikiran. Kita adalah ia yang datang dan memiliki tubuh ini, dan kemudian menggunakan tubuh ini sebagai sarana untuk memperoleh hal-hal yang kita mau miliki. Kita memiliki kebodohan batin ini bahwa kebahagiaan kita mengandalkan pada pemerolehan barang-barang, pemerolehan uang, pemerolehan status, pemerolehan seorang suami atau istri serta anak-anak, dan pemerolehan segala hal yang dapat kita peroleh melalui tubuh kita. Namun, apa pun yang kita peroleh, semuanya adalah sementara; itu tidak bertahan selamanya. Ketika kita harus terpisah dari hal-hal tersebut, kita menjadi tidak bahagia dan sedih. Jadi, kita harus mengajari pikiran, untuk tidak memperoleh apa pun. Hal yang pikiran seharusnya peroleh adalah ketenangan atau kedamaian pikiran. Inilah kebahagiaan yang sebenarnya dan sejati karena ketenangan tinggal bersama kita di sepanjang waktu dan pikiran yang tenang tidak akan pernah meninggalkan kita. Ketenangan inilah yang harus kita perjuangkan, tetapi kita harus tidak menginginkan untuk memiliki hal-hal di luar pikiran. Janganlah berjuang demi uang, status, pujian; ataupun pemandangan, suara, bau, rasa, dan objek-objek sentuh. Semua hal ini hanya dapat memberimu kebahagiaan yang sementara. Ketika kamu melihat hal-hal tersebut, kamu bahagia; tetapi, ketika kamu tidak melihat hal-hal tersebut, maka kebahagiaan ini lenyap. Suatu hari kamu tidak akan mampu melihat hal-hal

tersebut karena tubuh akan harus menjadi sakit, menjadi tua, dan mati; dan ketika kamu tidak dapat memperoleh hal-hal tersebut melalui tubuhmu, maka kamu akan menjadi sedih dan tidak bahagia. Jika kamu memiliki kebahagiaan batin dari pikiran, kamu tidak akan terpengaruh dengan sakit, penuaan, dan kematian dari tubuh; karena kamu dapat selalu mempertahankan kebahagiaan mental atau spiritual ini dengan atau tanpa tubuh.

Jadi, inilah alasan mengapa kita harus mempraktikkan *samādhi*. *Samādhi* adalah cara untuk menghasilkan kebahagiaan mental ini. *Samādhi* akan membuat pikiran tenang dan damai. Ketika pikiran menjadi tenang dan damai, kebahagiaan mental akan muncul. Kebahagiaan mental ini adalah suatu kebahagiaan yang lebih baik dibandingkan kebahagiaan yang kita peroleh melalui tubuh. Begitu kita telah memperoleh kedamaian batin ini yang berasal dari kebahagiaan mental, hal berikutnya untuk dilakukan adalah untuk mempertahankan dan melindungi kedamaian batin tersebut. Hal yang akan datang untuk menghancurkan kebahagiaan mental ini adalah keinginan kita. Ketika kita keluar dari *samādhi*, jika kita tidak berhati-hati dan membiarkan keinginan kita mengambil alih, maka keinginan kita akan melenyapkan kedamaian batin atau kebahagiaan mental yang telah kita peroleh dari duduk dalam *samādhi*.

Jika kita menggunakan kebijaksanaan dari kebenaran yang Sang Buddha temukan dan ajarkan, kita akan mengetahui bahwa kesedihan kita muncul dari keinginan kita; jadi, jika kita dapat menghentikan keinginan kita, kita akan mampu melindungi kebahagiaan mental kita. Namun, jika kita tidak dapat menghentikan keinginan kita dengan

sekadar mempercayai apa yang Buddha telah beri tahu kita, maka kita harus melihat pada kebenaran itu sendiri. Kita memperhatikan apa yang terjadi jika kita melakukan sesuatu menurut apa yang keinginan kita hendaki. Ketika keinginan kita memberi tahu kita untuk pergi mencari sesuatu yang membuat kita bahagia, apakah kita sungguh-sungguh bahagia dari memperoleh hal itu? Kita mungkin bahagia ketika kita pertama kali memperolehnya, tetapi begitu kita telah memperolehnya, kita menjadi melekat terhadapnya, kita menjadi khawatir bahwa kita mungkin kehilangan hal tersebut suatu hari; jadi, kebahagiaan yang kamu dapatkan dari memperoleh hal yang kamu inginkan akan lenyap dan yang menggantikan kebahagiaan itu adalah kekhawatiran, kegelisahan, dan ketidakbahagiaan. Suatu hari ketika kamu kehilangan hal itu, kamu akan menjadi sedih kembali. Jadi, inilah cara mengajari pikiran untuk berhenti mengikuti keinginan kita. Janganlah pergi mengikuti keinginanmu karena kamu hanya akan menghasilkan kesedihan dan ketidakbahagiaan. Kamu seharusnya tinggal bersama ketenangan. Kamu seharusnya tinggal bersama kebahagiaan batin dengan melawan segala bentuk keinginan. Inilah cara hidup bhikkhu.

Seorang bhikkhu tidak mencari kebahagiaan sama sekali dari hal apa pun di dalam dunia ini. Kita hanya mencari kebahagiaan yang muncul dari ketenangan mental. Dalam rangka untuk mampu memiliki ketenangan mental ini, kita memerlukan perhatian. Dalam bahasa *Pāli*, kita menyebutnya *sati*. *Sati* adalah instrumen atau alat yang akan menghentikan pikiran agar tidak berpikir. Ketika pikiran berhenti berpikir, maka pikiran akan menjadi tenang, damai, dan bahagia. Jadi, apa yang kita harus senantiasa

lakukan sejak waktu kita bangun sampai waktu kita mau tidur adalah mengembangkan perhatian, berperhatian dengan satu hal, seperti menggunakan sebuah mantra, menggunakan nama Buddha: '*Buddho*', '*Buddho*'. Kita cukup terus merapalkan '*Buddho*', '*Buddho*' di sepanjang waktu, tidak peduli apa pun yang kita lakukan. Ini adalah dalam rangka untuk menghentikan kita dari berpikir tentang hal-hal lain. Pengecualiannya adalah ketika kita harus berpikir tentang suatu hal lain, maka kita dapat untuk sementara waktu berhenti merapalkan '*Buddho*', '*Buddho*' dan kita dapat memikirkan hal-hal yang kita benar-benar harus pikirkan, seperti memikirkan apa yang kita harus lakukan. Ketika kita sedang melakukan sesuatu, kita harus menggunakan pemikiran-pemikiran kita, maka kita berhenti merapalkan '*Buddho*', '*Buddho*' untuk sejenak. Setelah kita selesai dengan apa pun yang kita harus pikirkan, maka kita harus kembali dan merapalkan '*Buddho*', '*Buddho*' dalam rangka untuk mencegah pikiran agar tidak berpikir tanpa arah dan tanpa guna.

Ketika pikiran tidak berpikir, kita dapat berhenti merapal, kita dapat sekadar mengawasi pikiran. Kita mengawasi pikiran yang tidak berpikir dan kita membiarkan pikiran seperti itu. Kapan pun pikiran mulai berpikir tanpa arah lagi, maka kita seharusnya mulai merapalkan mantra kembali, '*Buddho*', '*Buddho*'. Ketika kita memiliki waktu untuk duduk, kita seharusnya duduk, menutup mata kita, dan mengulang '*Buddho*', '*Buddho*' kembali, dan akhirnya pikiran akan sampai pada keadaan diam yang sempurna. Pikiran akan berhenti berpikir, pikiran akan masuk ke dalam *jhāna* keempat atau *appanā-samādhi*. Itulah tempat yang kita ingin pikiran untuk datangi, untuk masuk ke tempat yang tidak ada pemikiran.

Yang tersisa hanyalah tinggal ia yang mengetahui dan suatu rasa kedamaian dan kebahagiaan. Inilah yang kita mau peroleh. Begitu kita telah memperolehnya, kita mau mempertahankannya. Ketika pikiran ada dalam *appanā-samādhi*, kita seharusnya tidak melakukan apa-apa. Kita seharusnya cukup mempertahankan perhatian kita, sekadar mengawasi keadaan pikiran ini selama mungkin. Masih belum tiba waktunya untuk mengembangkan kebijaksanaan seperti perenungan tubuh. Pengembangan kebijaksanaan akan dan harus dilakukan setelah pikiran keluar dari *samādhi*.

Setelah pikiran berada dalam keadaan *appanā* untuk sementara waktu, pikiran akan kemudian keluar. Ketika pikiran keluar, pikiran akan kembali ke keadaan normalnya, dan menjadi sadar terhadap pemandangan, suara, bau, rasa, dan objek-objek sentuh; dan mulai berpikir lagi. Ketika pikiran mulai berpikir, kita seharusnya mengarahkan pikiran menuju perenungan tubuh, untuk mempelajari sifat sejati dari tubuh dengan memeriksa 32 bagian tubuh, dengan memisah-misahkan 32 bagian tubuh ini untuk melihat bahwa benar-benar tidak ada siapa pun di dalam tubuh ini. Yang ada hanyalah 32 bagian tersebut. Inilah cara untuk mengembangkan kebijaksanaan atau *paññā*. Kita perlu memiliki pengetahuan ini dalam rangka untuk melepaskan kebodohan batin kita, kemelekatan kita terhadap tubuh, dan keinginan kita untuk menjaga tubuh senantiasa dalam keadaan ini. Kebenarannya adalah kita tidak dapat memiliki tubuh tersebut senantiasa bersama kita. Suatu hari cepat atau lambat, tubuh ini akan harus meninggalkan kita, tetapi jika kita mengetahui ini akan terjadi dan kita bersedia untuk merelakan tubuh tersebut, maka kita tidak akan terpengaruh ketika tubuh meninggalkan kita di masa depan.

Kita juga harus menggunakan perenungan tubuh untuk menyingkirkan nafsu seksual kita. Kapan pun nafsu seksual sedang muncul, kita harus melihat pada bagian-bagian tubuh yang tidak mengenakkan, seperti 32 bagian tubuh. Jika kamu mengamati 32 bagian, jika kamu melihat organ-organ di bawah kulit, maka nafsu seksualmu dapat dilenyapkan. Jadi, kapan pun kamu memiliki nafsu seksual, kamu harus menyingkirkan nafsu seksual itu; karena jika kamu tidak menyingkirkannya, nafsu seksual ini akan mencegahmu dari mencapai *Nibbāna*, dan kamu akan tersangkut di alam kelahiran kembali. Jadi, kamu harus merenungkan sifat tidak mengenakkan dari tubuh. Perhatikanlah tubuh ketika tubuh itu menjadi sakit, atau ketika tubuh itu menjadi tua, atau ketika tubuh itu mati. Sama sekali tidak mengenakkan ketika kamu melihat sebuah mayat. Semua orang akhirnya akan menjadi sebuah mayat. Jadi, kapan pun kamu memiliki nafsu seksual untuk tidur dengan seseorang, cukup ingatkan dirimu bahwa kamu akan tidur dengan sebuah mayat. Perbedaannya adalah sekarang orang tersebut masih bernapas, itu saja. Lebih dari itu, tidak ada bedanya. Ketika kita mati dan berhenti bernapas, tubuh berubah menjadi sebuah mayat. Namun, tubuh tersebut masih sama, tubuh masih memiliki 32 bagian. Inilah yang harus kita lakukan sehubungan dengan tubuh.

Kita harus mempelajari sifat dari tubuh sampai kita dapat menyingkirkan ketakutan kita terhadap kehilangan tubuh. Begitu kita melihat kebenaran dari tubuh, dan jika kita memiliki *samādhi*, kita akan mampu merelakan tubuh karena kita memiliki sebuah pikiran yang tenang, damai, dan bahagia, yang dapat ada tanpa mengandalkan tubuh untuk memiliki kebahagiaan. Ketika kita belum memiliki

samādhi, kita tidak akan mampu untuk merelakan tubuh karena kita harus mengandalkan tubuh untuk memperoleh kebahagiaan bagi kita. Jika kita memiliki *samādhi*, kita memiliki kebahagiaan di dalam pikiran, maka kita tidak perlu memiliki tubuh. Kita mengetahui bahwa ketika kita akhirnya harus kehilangan tubuh, kita tidak akan sedih; itu tidak akan memiliki dampak sama sekali terhadap kita dengan cara apa pun. Jadi, kita terlebih dahulu harus memiliki *samādhi* sebelum kita dapat mengembangkan kebijaksanaan atau *paññā* untuk melepaskan kemelekatan kita pada tubuh. Kita akan melihat bahwa jika kita melekat pada tubuh, hasilnya akan ada penderitaan, kesedihan, dan ketidakbahagiaan. Jika kita merelakan tubuh, hasilnya akan ada kedamaian dan ketenangan. Inilah apa yang kita harus kerjakan. Pertama, kita harus mengembangkan *samādhi*. Begitu kita sudah beristirahat dalam *samādhi* dan keluar darinya, kita harus mempelajari sifat sejati dari tubuh dalam rangka untuk menyingkirkan kebodohan batin kita, kemelekatan kita, dan keinginan kita terhadap tubuh, baik itu tubuh kita sendiri maupun tubuh orang lain. Semua tubuh itu sama, mereka semua *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*. Mereka semua *asubha*, tidak indah, tidak enak dilihat ketika tubuh menjadi sakit, ketika tubuh menjadi tua atau mati, atau ketika kamu melihat bagian dalam di bawah kulit. Inilah bagaimana kita harus melatih pikiran untuk melihat tubuh. Begitu kita dapat melihat tubuh sebagaimana tubuh itu adanya, maka pikiran akan merelakan tubuh dan pikiran tidak akan terpengaruh dengan cara apa pun. Tidak akan ada nafsu seksual. Kamu dapat hidup sendiri dan bahagia. Kamu tidak harus memiliki seorang pendamping atau seorang istri untuk membuatmu bahagia. Bukannya memiliki kebahagiaan dari memiliki

seorang istri, kamu mungkin akhirnya memiliki masalah dengan seorang istri; jadi, lebih baik hidup sendiri dibanding hidup dengan seorang istri. Jika kamu melihat dengan kebijaksanaan, maka kamu dapat meninggalkan istrimu dan menjadi seorang bhikkhu.

Ini pada dasarnya adalah praktik level pertama, yaitu untuk memahami sifat dari tubuh, sehingga kita dapat melepaskan keinginan kita terhadap tubuh. Jika kita dapat melakukan ini, kita akan mencapai pencapaian level ketiga, yang dinamakan level *Anāgāmī*. Seorang *Anāgāmī* tidak memiliki kemelekatan pada tubuh, tidak memiliki keinginan terhadap tubuh dalam cara apa pun sama sekali. Tidak ada kemelekatan, tidak ada keinginan agar tubuh tidak menjadi sakit, tidak menjadi tua, atau mati. Tidak ada keinginan untuk melakukan hubungan seks dengan siapa pun karena seorang *Anāgāmī* telah melihat bagian-bagian tidak mengenakkan dari tubuh. Jadi, inilah yang seharusnya kita lakukan sebagai seorang bhikkhu. Pertama, kita harus belajar dari guru kita. Begitu kita sudah belajar, kita kemudian harus berpraktik. Kita harus mulai dengan mengembangkan dan mempertahankan perhatian karena kita memerlukan perhatian untuk membuat pikiran tenang agar dapat masuk ke dalam *appanā-samādhi*. Begitu kita sudah beristirahat dalam *appanā-samādhi* dan keluar darinya, kita kemudian merenungkan sifat sejati dari tubuh. Teruslah merenung. Teruslah mengingatkan pikiran bahwa tubuh 'tidak memiliki diri'. Tubuh adalah sekadar 32 bagian, tubuh terbuat dari empat elemen dan suatu hari tubuh akan kembali ke empat elemen. Pandanglah tubuh sebagai tidak mengenakkan, tidak indah, tidak rupawan, karena ketika tubuh menjadi tua, menjadi sakit, atau mati, tubuh bukanlah sesuatu yang enak dilihat atau jika kamu melihat

ke dalam tubuh, tidak ada hal yang indah di dalam tubuh. Jadi, inilah yang kita harus kerjakan sebagai seorang bhikkhu, untuk mempelajari sifat sejati dari tubuh dan kemudian menyingkirkan kebodohan batin kita, kemelekatan kita, dan keinginan kita terhadap tubuh. Begitu kita telah merelakan tubuh, kita akan terbebas dari menjadi sedih, menjadi tidak bahagia dengan tubuh. Jadi, inilah yang kita seharusnya coba lakukan sebagai seorang bhikkhu.

Buddha mengajari kita untuk berpraktik di sepanjang waktu kecuali ketika kita pergi tidur. Beliau telah menetapkan jadwal untuk seorang bhikkhu: dari pukul 18.00 sampai 22.00 kita berpraktik *samādhi* dan kebijaksanaan, dengan duduk bermeditasi atau meditasi jalan; dari pukul 22.00 sampai 02.00, kita pergi beristirahat dan tidur; kita bangun pada pukul 02.00 dan dari pukul 02.00 hingga 06.00 kita melakukan lebih banyak lagi meditasi jalan dan meditasi duduk sampai tiba waktunya untuk pergi melakukan *piṇḍapāta*, untuk mengumpulkan makanan. Ketika kita pergi melakukan *piṇḍapāta* kita, kita masih dapat berpraktik, kita dapat antara mempertahankan perhatian atau kita dapat merenungkan sifat tidak kekal dari segala hal di sekitar kita. Segala hal tidaklah kekal. Kita juga dapat merenungkan sifat dari tubuh ketika kita pergi melakukan *piṇḍapāta*. Ketika kita kembali ke vihara, kita pergi ke *sālā* untuk menyantap makanan kita. Kita berlanjut dengan perhatian atau perenungan kita.

Sebelum kita makan, kita seharusnya merenungkan aspek menjijikkan dari makanan yang kita akan makan karena kita tidak mau makan dengan keinginan untuk makan. Kita mau makan layaknya mengonsumsi obat. Dalam rangka untuk makan layaknya mengonsumsi obat, kita

harus memasukkan semua makanan ke dalam sebuah mangkuk dan mencampuradukkan semuanya karena akhirnya toh makanan akan tercampur di dalam perut. Ini untuk menyingkirkan keinginan kita terhadap makanan. Jika semua makanan yang kita makan akan tercampur di dalam perut, kita seharusnya mencampurnya sebelum makanan itu masuk ke dalam perut. Kita mencampurnya di dalam mangkuk, memasukkan semua yang kita akan masukkan ke dalam perut kita di dalam mangkuk dan mencampuradukkan semuanya dan memakannya. Jika kita makan makanan dengan cara itu, maka kita tidak akan makan makanan dengan keinginan untuk menikmati, untuk memiliki kesenangan dari makan, tetapi kita makan makanan seperti kita sedang mengonsumsi obat. Kita makan sekadar untuk merawat tubuh. Inilah sesuatu yang kamu harus lakukan jika kamu memiliki masalah dengan makan. Jika kamu memilih jenis makanan ini atau jenis makanan itu, itu artinya kamu masih bodoh batinnya. Kamu masih tidak melihat tujuan dari makan. Tujuan makan adalah sekadar untuk memelihara tubuhmu, layaknya mengonsumsi obat. Kamu tidak peduli apa ukuran atau bentuk dari obat yang kamu akan makan, kamu sekadar mengonsumsinya ketika dokter telah meresepkanmu dengan obat tersebut. Sama halnya dengan makanan. Kita seharusnya memandang makanan layaknya obat, bukan sesuatu untuk dinikmati, tetapi sesuatu untuk memelihara tubuh, untuk merawat tubuh. Jika kamu dapat makan seperti ini, kamu tidak akan memiliki masalah dengan makan. Kamu dapat makan jenis makanan apa saja. Ketika kamu sedang makan, kamu juga harus memiliki perhatian, dengan setiap suapan yang kamu kunyah, dengan setiap makanan yang kamu telan. Kamu

harus memiliki perhatian. Kamu seharusnya tidak berpikir tentang hal ini atau hal itu. Kita seharusnya tidak menikmati makanan tersebut. Jika kamu sedang menikmati makanan tersebut, cukup bayangkan di dalam pikiranmu seperti apa wujudnya jika kamu memuntahkan makanan tersebut, dalam rangka untuk melihat sifat dari makanan yang sedang kamu nikmati dan telan. Kamu dapat memilih untuk melihat seperti apa wujud makanan itu sebenarnya dengan memuntahkan makanan tersebut, menaruhnya di dalam mangkukmu, dan lihat apakah kamu dapat memasukkan kembali muntahan tersebut ke dalam mulutmu lagi. Ini untuk mengusir kebodohan batin terkait menikmati makanan. Ketika kamu benar-benar memperhatikan makanan yang kamu sedang nikmati, kamu tidak mau untuk memakannya lagi. Inilah bagaimana kita seharusnya berpraktik sebagai seorang bhikkhu. Kita seharusnya tidak makan untuk kenikmatan. Kita seharusnya makan sekadar dengan tujuan untuk memelihara tubuh. Inilah praktiknya. Inilah jalan untuk melenyapkan keinginan, *kilesa-kilesa* sehubungan dengan makan.

Setelah kita selesai makan, kita membersihkan tempat di mana kita makan, membersihkan mangkuk kita, kemudian kembali ke tempat tinggal kita untuk berlanjut dengan praktik kita sampai sore hari ketika kita harus menyapu pelataran vihara dan kita mengonsumsi minuman ringan. Setelah itu, kita mandi, dan ketika kita selesai mandi, maka itu waktu untuk berpraktik kembali sampai waktunya tidur. Inilah jadwal dari seorang bhikkhu yang berpraktik. Dia tidak melakukan pekerjaan lain sama sekali, jika dia dapat menghindarinya. Adakalanya, kita mungkin harus melakukan pekerjaan yang lain, tetapi pekerjaan yang lain ini seharusnya tidak dianggap sebagai pekerjaan utama. Pekerjaan utama

kita adalah untuk bermeditasi, untuk mengembangkan perhatian, untuk mengembangkan *samādhi*, dan untuk mengembangkan kebijaksanaan. Kita memerlukan Dhamma ini untuk melenyapkan semua keinginan kita. Kita tidak mau memiliki *dukkha* atau kesedihan atau penderitaan, di dalam pikiran. Penyebab penderitaan kita adalah *kilesa-kilesa* atau keinginan-keinginan kita, dan mereka hanya dapat disingkirkan dengan menggunakan perhatian, *samādhi*, dan *paññā*. Jadi, inilah kehidupan seorang bhikkhu yang saya ilustrasikan kepadamu semampu saya.

Jadi, saya pikir saya telah cukup berbicara dan akan menyediakan waktu untuk pertanyaan.

~

Tanya Jawab

Bhikkhu: Semalam kami melakukan *chanting*. Semua bhikkhu ikut serta dalam *chanting* tersebut dan ada bagian ketika kita duduk bermeditasi. Dalam situasi demikian di mana kami semua masih baru dalam hal meditasi dan untuk duduk sepanjang malam, akan ada rasa sakit yang intens. Selama periode rasa sakit yang intens tersebut, bagaimana cara kami menanganinya, sehingga kami dapat melihat bahwa sakit itu bukan kami, bukan milik kami?

Than Ajahn: Cara untuk menangani rasa sakit fisik bergantung pada kemampuan kita. Ada dua cara untuk menangani rasa sakit fisik. Cara pertama lebih mudah dibandingkan yang kedua. Cara pertama adalah untuk mengabaikan rasa sakit tersebut dengan mengonsentrasikan pikiranmu pada satu objek, seperti sebuah mantra, mengulang '*Buddho*', '*Buddho*', dalam rangka untuk mencegah pikiranmu agar tidak memikirkan rasa sakit tersebut. Jika kamu memikirkan rasa sakit, maka *kilesa-kilesa* kamu akan muncul, dan kemudian keinginanmu akan mau menyingkirkan rasa sakit tersebut atau mau rasa sakit tersebut pergi. Ketika kamu memiliki

keinginan ini, kamu sebenarnya sedang menciptakan lebih banyak rasa sakit. Rasa sakit yang kamu ciptakan ada di dalam pikiran itu sendiri dan rasa sakit itu jauh lebih kuat dibandingkan rasa sakit fisik. Kamu dapat mencegah ini atau menghindari ini jika kamu menggunakan mantra, dengan senantiasa merapalkan '*Buddho*', '*Buddho*' dan tidak pernah membiarkan pikiran sempat memikirkan rasa sakit fisik. Jika kamu dapat berkonsentrasi pada perapalan mantra, mungkin setelah beberapa menit, rasa sakit tersebut akan surut atau mungkin rasa sakit itu akan lenyap. Ini adalah metode yang mudah, tetapi sebuah metode sementara, karena seketika kamu berhenti merapal, atau seketika kamu mulai memikirkan rasa sakit tersebut, maka kamu dapat juga menciptakan lebih banyak rasa sakit lagi.

Cara kedua yang merupakan cara kebijaksanaan, adalah untuk memperhatikan rasa sakit tersebut. Pertama, kamu harus memisahkan pikiran dari tubuh dan kemudian kamu dapat memisahkan rasa sakit tersebut dari pikiranmu, karena rasa sakit tersebut muncul dari tubuh. Tubuhlah yang kesakitan, bukan pikiran. Pikiran hanyalah seseorang yang mengawasi rasa sakit dari tubuh tersebut, tetapi dikarenakan kebodohan batin pikiran, pikiran berpikir bahwa pikiran adalah tubuh itu sendiri. Jadi, ketika pikiran berpikir bahwa pikiran adalah tubuh dan tubuh tersebut menjadi menyakitkan, pikiran berpikir bahwa pikiran itu sendiri yang sedang dalam kesakitan. Faktanya, pikiran bukanlah ia yang sedang mengalami rasa sakit. Pikiran adalah seseorang yang sekadar mengawasi rasa sakit dari tubuh, sehingga jika kamu dapat memisahkan pikiran dari tubuh, maka kamu dapat memisahkan rasa sakit dari pikiran juga. Maka, kamu dapat

sekadar membiarkan rasa sakit itu sendiri. Jika kamu memiliki sedikit pun keinginan agar rasa sakit tersebut lenyap, kamu sedang menciptakan lebih banyak rasa sakit sampai titik di mana kamu tidak akan mampu bertahan terhadap rasa sakit tersebut. Jika kamu dapat menjaga pikiran tenang dan damai, dan tidak menciptakan keinginan sama sekali agar rasa sakit tersebut lenyap, maka pikiran akan mampu untuk bertahan terhadap rasa sakit tubuh tersebut. Jadi, inilah metode kedua, untuk melihat tubuh sebagai *anattā*. Bukanlah pikiran yang sedang kesakitan; tubuhlah yang sedang kesakitan, sehingga pikiran tidak harus takut terhadap rasa sakit tubuh, karena pikiran tidak memiliki rasa sakit. Namun, dikarenakan kebodohan batin, pikiran berpikir bahwa tubuh adalah dirinya. Ketika pikiran berpikir bahwa tubuh adalah pikiran itu sendiri, maka ketika tubuh sedang kesakitan, pikiran akan berpikir bahwa pikiran itu sendiri yang sedang kesakitan. Ketika pikiran berpikir bahwa pikiran sedang kesakitan, pikiran akan memiliki keinginan untuk menyingkirkan rasa sakit itu. Ketika keinginan ini muncul, keinginan ini menciptakan lebih banyak rasa sakit, dan kali ini rasa sakit tersebut ada di dalam pikiran, yang mana rasa sakit dalam pikiran tersebut lebih intens dibandingkan rasa sakit fisik, dan sebagai akibatnya, kamu tidak akan mampu bertahan terhadap rasa sakit fisik. Bukanlah rasa sakit fisik yang kamu tidak mampu tahan, melainkan rasa sakit mental yang muncul dari keinginan untuk menyingkirkan rasa sakit fisikmu. Kamu harus entah bagaimana berhenti menciptakan keinginan ini yang mau menyingkirkan rasa sakit fisik tersebut, dengan menerima rasa sakit itu, dengan hidup bersama rasa sakit itu.

Bhikkhu: Kami memiliki dua guru yang memberi kami instruksi meditasi. Salah satunya memberi tahu kami bahwa ketika kami melakukan meditasi jalan, kami tidak harus menghiraukan perasaan ketika tapak kaki menyentuh lantai ataupun menyadari apakah kaki kiri atau kaki kanan yang sedang bergerak. Justru, kami cukup berkonsentrasi pada mantra '*Buddho*'. Guru yang lain berkata bahwa kami seharusnya sadar terhadap tapak kaki yang bersentuhan dengan lantai, kami seharusnya menyadari tapak kaki mana yang sedang bergerak. Beberapa dari rekan saya sesama bhikkhu bingung terkait kedua metode ini, dapatkah kami memohon kejelasan terkait kedua poin ini dari Luangphor?

Than Ajahn: Sebenarnya kedua metode itu oke. Tergantung pada preferensi tiap individu, itu saja. Kamu dapat menggunakan '*Buddho*' ketika kamu sedang berjalan. Sasarannya sama, yakni untuk mencegah pikiran berpikir tanpa arah. Ketika pikiran harus merapalkan '*Buddho*' atau ketika pikiran harus mengawasi tapak kaki yang berjalan, maka pikiran tidak dapat berpikir tanpa arah. Itulah segenap tujuannya, yaitu untuk menghentikan pikiran agar tidak berpikir tanpa arah. Jadi, metode mana pun yang kamu mau gunakan, itu oke. Kamu bahkan dapat menggunakan perenungan tubuh, dengan demikian, kamu sedang mengembangkan, baik perhatian maupun kebijaksanaan secara bersamaan. Dalam praktiknya, ada banyak metode yang berbeda-beda. Kita memiliki 40 *kammaṭṭhāna*, 40 cara untuk mengembangkan perhatian dan *samādhi*. Jadi, terserah kamu untuk menggunakan cara mana pun yang kamu suka, yang akan menghasilkan hasil yang kamu inginkan.

Bhikkhu: Selama minggu ini, ada diskusi terkait 'perhatian saja (*bare attention*)' yang muncul. Beberapa dari kami mendapatkan kesan untuk mengawasi saja dan tidak melakukan apa pun terhadap apa yang sedang kita lihat, sehingga kita kemudian dapat mengembangkan kebijaksanaan. Barangkali Luangphor dapat berbagi wawasan terkait fenomena yang dinamakan 'perhatian saja' ini yang sekarang sedang sangat populer di dunia Barat?

Than Ajahn: Itu tergantung pada apa yang kamu maksud dengan 'perhatian saja'. Jika 'perhatian saja' itu hanya sekadar mengetahui, maka 'perhatian saja' itu seperti mempertahankan perhatian. Jika kamu mau memiliki kebijaksanaan, kamu harus melihat bahwa apa yang sedang kamu amati adalah sekadar fenomena, dan fenomena-fenomena itu semua adalah *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*. Jika kamu hanya sekadar mengawasi, itu baik, tetapi bagi kebanyakan orang, saya pikir mereka tidak dapat hanya sekadar mengawasi. Jika mereka melihat seekor ular, apa yang akan mereka lakukan? Akankah mereka sekadar mengawasi atau akankah mereka mulai melarikan diri? Itulah apa yang orang-orang tidak pahami. Mereka hanya berbicara tentang 'perhatian saja' dalam situasi normal, tetapi ketika mereka dalam krisis, dapatkah mereka masih mempertahankan 'perhatian saja' atau mereka mulai morat-marit?

Bhikkhu: Dapatkah kita merenungkan objek meditasi apa pun ketika tidak sedang duduk bermeditasi?

Than Ajahn: Meditasi dapat dilakukan dalam segala postur, berdiri, duduk, berjalan, atau berbaring. Kamu dapat merenungkan objek apa pun yang kamu sukai.

Bhikkhu: Seseorang yang sakit stadium akhir diperbolehkan pulang dari rumah sakit dan dokter telah angkat tangan. Akankah meditasi di tahap akhir ini membantu bagi orang ini dan membantu pada momen akhir kehidupan orang tersebut? Apakah bentuk meditasi yang seharusnya disarankan kepada orang ini untuk digunakan olehnya?

Than Ajahn: Tergantung pada kemampuan dari orang ini. Ada dua cara meditasi, satu adalah meditasi untuk ketenangan dan kedua adalah meditasi untuk wawasan. Jika dia dapat melakukan meditasi yang mana pun, meditasi itu akan membantu untuk menenangkan pikirannya. Cara yang lebih mudah adalah melakukan meditasi untuk ketenangan, seperti merapalkan sebuah mantra. Jika dia dapat terus merapalkan sebuah mantra dan berhenti berpikir, maka pikirannya akan jatuh ke dalam *appanā-samādhi*. Begitu pikiran dalam *appanā-samādhi*, rasa sakit dari tubuh tidak akan mempengaruhinya. Ketika dia keluar dari *appanā-samādhi* dan mulai memikirkan tubuh lagi, dia dapat menjadi sedih atau takut kembali. Jadi, jika dia dapat melakukan cara meditasi yang kedua, yang kita sebut meditasi wawasan, dia harus melihat tubuh sebagai bukan dirinya, seperti yang sudah saya jelaskan. Dia adalah pikiran, dia adalah ia yang mengetahui, yang berpikir, yang menyuruh tubuh apa yang harus dilakukan. Dia adalah majikan, tubuh adalah pelayan. Kamu kehilangan pelayan, tetapi kamu tidak kehilangan dirimu. Pelayan meninggal, tetapi majikan tidak. Majikan seharusnya tidak khawatir atau sedih karena majikan tidak mati bersama pelayan, yakni tubuh tersebut. Dia harus memisahkan dirinya dari tubuh. Jika dia dapat melakukannya, apa pun yang terjadi terhadap tubuh tidak akan mempengaruhinya dengan cara apa pun. Inilah

yang kita sebut *vipassanā* (wawasan), untuk melihat tubuh sebagai *anattā*, dan untuk melihat pikiran sebagai ia yang mengetahui.

Bhikkhu: Bagaimana caranya kita mengetahui jika kita sedang berada di jalur yang benar dalam praktik kita?

Than Ajahn: Pada dasarnya, kamu harus memiliki kedamaian dan ketenangan dan tidak ada keinginan, maka kamu berada dalam jalur yang benar. Jika kamu pergi mengejar keinginanmu, maka kamu keluar dari jalur yang benar, seperti ketika kamu mau mengisap sebatang rokok, atau mau minum kopi. Maka, kamu sedang keluar dari jalur yang benar. Jalur yang benar adalah hanya minum untuk tubuhmu dan tubuhmu tidak memerlukan kopi, tidak memerlukan sebatang rokok. Tubuh memerlukan udara bersih untuk dihirup dan air murni untuk diminum.

Bhikkhu: Rekan saya sesama bhikkhu hampir berumur 60 tahun. Adakah cara cepat untuk memperoleh kebijaksanaan?

Than Ajahn: Itu berbeda-beda untuk setiap individu karena kemampuan masing-masing orang dalam melihat hal-hal dengan jelas berbeda-beda; jadi, tidak ada jangka waktu yang pasti. Buddha mengatakan dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* bahwa jika kamu mengikuti instruksi-instruksi beliau dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, kamu akan mampu memperoleh kebijaksanaan dan menjadi tercerahkan, entah dalam 7 hari atau 7 bulan atau 7 tahun; jadi, tergantung masing-masing individu. Jika kamu memiliki banyak pengalaman di masa lampau, dan telah mengembangkan banyak *pāramī* dan kebijaksanaan di masa lampau, maka akan lebih cepat

bagimu, tetapi jika kamu belum mengembangkan *pāramī* atau kebijaksanaan sama sekali, maka akan lebih lama bagimu.

Bhikkhu: Ketika seseorang bermeditasi, bagaimana caranya dia akan tahu bahwa dia ada dalam *samādhi*?

Than Ajahn: Biasanya jika kamu berada dalam *samādhi*, kamu sepenuhnya bangun. Kamu tahu segala hal yang sedang terjadi, persis seperti yang sedang kita lakukan sekarang, mengetahui bahwa kita sedang berbicara. Jika saya mengibaratkan pembicaraan kita dengan pemikiran kita di dalam pikiran, kita tahu ketika kita berpikir, bukan? Kita tahu ketika pikiran berhenti berpikir. Ketika pikiran berhenti berpikir, kita akan merasakan damai dan tenang dan bahagia, sehingga terdapat sebuah perbedaan ketika kita memiliki *samādhi* dan ketika kita tidak memiliki *samādhi*. Kita mengetahuinya dengan jelas, persis seperti apa yang sedang kita lakukan sekarang. Ketika kita sedang berbicara, kita mengetahui bahwa kita sedang berbicara. Ketika kita berhenti berbicara, kita tahu kita berhenti berbicara dan kita mengetahui perbedaannya. Ketika pikiran berhenti berpikir, pikiran akan menjadi damai, bahagia. Ibarat gunung terangkat dari dada; kamu merasa puas. Jadi, kamu mengetahui ketika kamu berada dalam *samādhi*. Jika kamu tidak tahu, itu artinya kamu tertidur. Beberapa orang duduk dan mereka tertidur, dan setelah setengah jam, mereka terbangun dan melihat pada jam berpikir bahwa mereka telah duduk selama setengah jam. Mereka tidak tahu apa yang terjadi dalam 30 menit tersebut. Itu dapat terjadi padamu ketika perhatianmu sangatlah lemah. Kamu dapat duduk selama lima menit dan kamu dapat tertidur dan itu

tidaklah sepenuhnya tertidur, itu seperti setengah tertidur, tetapi dalam jenis situasi ini, kamu tidak berada dalam *samādhi*. Dalam *samādhi* yang sebenarnya, kamu akan sangat siaga dan pengalaman tersebut akan sangat menakjubkan bagimu, sehingga kamu tidak akan pernah melupakannya, inilah *samādhi* yang sebenarnya.

Bhikkhu: Apakah duduk dalam waktu yang panjang diperlukan dalam meditasi?

Than Ajahn: Ketika kamu pertama mulai, kamu hanya dapat duduk selama yang kamu mampu, tetapi seiring kamu maju, kamu mau duduk lebih lama karena *samādhi* bermanfaat bagi pikiranmu. *Samādhi* adalah seperti mengecas sebuah baterai. Jika kamu mengecasnya sebentar atau mengecasnya untuk waktu yang lama dapat memberimu kekuatan baterai yang berbeda. Ketika kamu duduk dalam *samādhi*, kamu sedang mengecas pikiranmu untuk menjadi sangat kuat agar mampu melawan keinginanmu. Jadi, jika kamu memiliki *samādhi* yang kuat, maka kamu dapat melawan keinginanmu. Jika kamu memiliki *samādhi* yang lemah, kamu tidak dapat melawan keinginanmu. Jadi, sasarannya adalah untuk memiliki *samādhi* yang cukup kuat untuk mampu melawan segala bentuk keinginanmu. Inilah alasan mengapa kamu mau duduk selama mungkin dan duduk dalam banyak sesi dalam satu hari, tidak hanya dalam satu sesi. Setelah kamu tidak lagi dapat duduk, maka kamu bangkit dan berjalan untuk melepaskan ketegangan tubuh dan rasa sakit pada tubuh. Setelah kamu telah selesai berjalan, maka kamu kembali dan duduk lagi. Teruslah duduk selama mungkin sampai kamu memiliki kekuatan untuk melawan keinginanmu. *Samādhi* sendiri tidak dapat menyingkirkan

keinginan. Pikiran harus memiliki *paññā* atau kebijaksanaan untuk memerintahkan pikiran agar melawan keinginan. Sebaliknya, jika kamu memiliki *paññā*, tetapi tidak memiliki *samādhi*, ketika kamu disuruh untuk melawan keinginanmu, kamu juga tidak dapat melawannya. Sebagai contoh, saat ini kamu mengetahui bahwa tidak makan di malam hari bisa cukup menyakitkan untukmu, itu karena kamu tidak memiliki *samādhi*. Ketika kamu mulai berpikir tentang makanan, kamu sudah menjadi sangat lapar. Jika kamu memiliki *samādhi* dan kamu mengetahui bahwa kamu tidak seharusnya makan, kamu dapat menghentikan keinginan itu dan kamu tidak akan merasakan sakit sama sekali yang berasal dari menginginkan makan di malam hari.

Bhikkhu: Kami telah kehabisan pertanyaan untuk sekarang.

Than Ajahn: Saya telah kehabisan jawaban juga.

Akhir dari *Desanā* dan Tanya Jawab.

Sādhu Sādhu Sādhu!

~

15

Umat Awam Asal Singapura

24 Agustus 2015

(Than Ajahn bertanya kepada seorang umat awam yang baru saja menyelesaikan penahbisan sementara sebagai seorang bhikkhu.)

Than Ajahn: Mengapa tidak tetap lanjut sebagai seorang bhikkhu? Itu seperti berenang. Jika kamu tidak tahu bagaimana cara berenang, kamu tidak akan suka untuk masuk ke dalam air. Kamu harus tahu bagaimana cara menjadi seorang bhikkhu, dan ketika kamu tahu bagaimana cara hidup seperti seorang bhikkhu, maka kamu dapat menjadi seorang bhikkhu. Jika kamu tidak tahu bagaimana cara hidup seperti seorang bhikkhu, kamu tidak dapat menjadi seorang bhikkhu.

(Than Ajahn berbicara kepada para pengunjung muda lain yang sudah beberapa lama ingin mengunjungi beliau.)

Apa alasan kamu mau datang ke sini dan mengunjungi saya? Saya memiliki persis hal-hal yang kamu punya. Saya memiliki gigi, kamu memiliki gigi. Saya memiliki rambut, kamu memiliki rambut. Kita semua memiliki hal-hal yang sama. Kita

semua sama, kamu memiliki pikiran, saya memiliki pikiran. Kamu berpikir, saya berpikir. Apa perbedaannya? Kamu mau menjadi seperti saya? Tugas saya adalah mengubahmu; jadi, kamu seharusnya takut terhadap saya karena jika kamu datang mendekat pada saya, kamu mungkin akhirnya menjadi seorang bhikkhu. Kamu mau menjadi seorang bhikkhu?

Umat awam: Ya, jika ada kesempatan.

Than Ajahn: Kesempatan apa?

Umat awam: Setelah saya sudah merawat keluarga saya.

Than Ajahn: Jadi, kamu harus menunggu keluargamu lenyap sebelum kamu menjadi seorang bhikkhu? Apa jadinya jika kamu lenyap sebelum mereka? Kamu tidak benar-benar mau menjadi seorang bhikkhu, kamu sekadar menggunakan keluargamu sebagai sebuah alasan.

Di zaman Buddha, seorang pria yang merupakan putra tunggal dalam keluarga mau menjadi seorang bhikkhu, tetapi keluarganya tidak mengizinkannya untuk menjadi seorang bhikkhu, sehingga pria tersebut memprotes dengan berpuasa. Dia berhenti makan, sampai dia dapat menjadi seorang bhikkhu, baru dia akan makan. Orang tuanya meminta teman-temannya untuk membujuknya agar berhenti berpuasa, tetapi dia tidak akan mendengarkan teman-temannya. Dia lebih baik mati atau menjadi seorang bhikkhu, sehingga akhirnya orang tuanya mengizinkan dia menjadi seorang bhikkhu dan dia kemudian menjadi seorang bhikkhu. Jadi, ada sebuah perbedaan, mau menjadi seorang

bhikkhu atau tidak mau menjadi seorang bhikkhu. Kamu masih belum mau menjadi seorang bhikkhu. Apakah kamu tidak mau menjadi Buddha dan para pengikut beliau?

Umat awam: Ya, saya mau.

Than Ajahn: Maka, kamu harus bertindak seperti beliau. Sudahkah kamu mempelajari ajaran beliau? Apakah kamu mempelajari kehidupan beliau, ajaran beliau? Itu akan memberimu banyak antusiasme dan semangat. Kamu akan menemukan bahwa jalan hidup beliau adalah jalan hidup yang terbaik. Jalan hidup kita (sebagai perumah tangga) bukanlah jalan hidup yang baik. Jalan hidup kita penuh dengan masalah, kesedihan, dan ketidakbahagiaan. Dalam jalan hidup Buddha, tidak ada kesedihan, tidak ada ketidakbahagiaan. Beliau selalu bahagia. Apakah kamu tidak mau bahagia? Kamu seharusnya menjadi seorang bhikkhu karena itulah jalan menuju kebahagiaan, jalannya seorang meditator.

Janganlah mencari kebahagiaan di luar dirimu sendiri karena kebahagiaan di luar dirimu bukanlah kebahagiaan sejati, kebahagiaan di luar dirimu adalah kebahagiaan yang keliru. Kebahagiaan di luar dirimu adalah seperti fatamorgana, sesuatu yang kamu lihat, tetapi ketika kamu sampai pada titik di mana kamu berpikir hal-hal itu ada, itu kosong; kebahagiaan tersebut tidaklah nyata. Itulah jenis kebahagiaan yang telah dan sedang kamu kejar. Kamu berpikir bahwa kamu akan bahagia dengan memiliki ini atau memiliki itu, tetapi ketika kamu mendapatkannya, kamu menemukan bahwa itu bukanlah kebahagiaan, melainkan itu adalah sebuah masalah. Jika kamu memiliki seorang

pacar, kamu memiliki sebuah masalah. Jika kamu memiliki sebuah keluarga, kamu memiliki sebuah masalah, tetapi kamu berpikir bahwa kamu memiliki kebahagiaan, bukan? Jadi, segala hal yang kamu pikir akan membuatmu bahagia akan selalu ternyata menjadi masalah-masalah. Kita melihat hal-hal itu sebagai kebahagiaan bukan masalah-masalah, tetapi kita buta terhadap kebenaran. Kita melihat hal-hal itu menurut apa yang kita pikirkan tentang hal-hal itu, bukan menurut apa hal-hal itu adanya. Itulah alasan mengapa kita selalu berakhir tidak bahagia.

Kamu memandang hal yang membuatmu bahagia, sebagai tidak bahagia. Kamu berpikir hidup sebagai seorang bhikkhu adalah sebuah cara hidup yang buruk sekali. Itulah alasan mengapa kamu hanya dapat bertahan selama sepuluh hari. Kamu menjadi seorang bhikkhu selama sepuluh hari dan kamu sudah bahagia untuk melepas jubah karena kamu pikir itu bukanlah jalan menuju kebahagiaan. Sebelum kamu sampai pada kebahagiaan, kamu harus melalui neraka terlebih dahulu; kamu harus berpuasa, kamu hanya makan sekali sehari, kamu tidak memiliki televisi, tidak ada hiburan. Hal yang kamu pikir adalah kebahagiaan merupakan neraka yang sebenarnya, tetapi kamu tidak mengetahuinya, karena kamu sedemikian ketagihan terhadapnya. Itu terlihat baik bagimu layaknya narkoba. Orang-orang mengonsumsi narkoba karena mereka berpikir narkoba membuat mereka merasa baik, tetapi kapan pun ketika mereka tidak dapat memiliki narkoba tersebut, mereka merasa buruk sekali. Sama halnya, ketika kamu menjadi seorang bhikkhu, kamu merasa buruk sekali karena tidak memiliki hal-hal yang dahulu kamu miliki.

Ketika kamu seorang umat awam, kamu dapat melakukan apa pun yang kamu mau lakukan, tetapi ketika kamu menjadi seorang bhikkhu, kamu terkendali dan ketika kamu terkendali, kamu merasa buruk. Namun, mengendalikan pikiranmu adalah baik karena apa yang kamu lakukan biasanya merugikan bagimu, kamu tidak mengetahui itu. Dan ketika perasaan buruk terjadi, sudah terlambat untuk menghentikannya agar tidak terjadi. Pernahkah kamu memikirkan kesedihan dan kebahagiaan yang akan datang di masa depan? Apakah kamu melihat ketidakbahagiaan atau kesedihan menghampirimu ataukah kamu hanya melihat kebahagiaan yang menantimu? Apakah kamu melihat penuaan? Apakah kamu melihat sakit? Apakah kamu melihat kematian? Apakah hal-hal tersebut kebahagiaan atau kesedihan?

Umat awam: Kesedihan.

Than Ajahn: Jadi, apa yang akan kamu lakukan terhadapnya? Dapatkah kamu menghentikannya? Dapatkah kamu bahagia dengan menemui hal itu?

Umat awam: Tidak.

Than Ajahn: Mengapa tidak? Itu hanyalah bagaimana pikiranmu melihat hal itu. Jika kamu melihat penuaan, sakit, dan kematian sebagai hal-hal yang buruk, maka kamu tidak menyukai mereka. Ketika kamu tidak menyukai mereka, ketika kamu harus berhadapan dengan mereka, kamu menjadi sedih. Jika kamu melihat penuaan, sakit, dan kematian sebagai hal-hal yang baik, maka kamu akan bahagia menemui mereka.

Alasan mengapa kamu melihat penuaan, sakit, dan kematian sebagai hal-hal yang buruk adalah kamu mau memiliki tubuh ini sebagai pelayanmu selamanya. Namun, tubuhmu tidak dapat melayanimu selama itu. Setelah beberapa waktu, tubuh akan menjadi sakit, menjadi tua, dan mati. Jika kamu mengetahui bahwa kamu tidak harus menggunakan pelayanmu atau tubuhmu, maka tidaklah masalah ketika tubuhmu menjadi sakit, menjadi tua, dan mati. Sesungguhnya, kamu akan merasa baik karena kamu tidak perlu membayar gaji sama sekali kepada tubuhmu. Saat ini kamu harus membayar gaji kepada tubuhmu, harus memberi makan, membersihkan, merawat, dan mengolahragakan tubuhmu setiap hari untuk menjaga tubuhmu sehat dan kuat. Inilah harga yang kamu bayar untuk memiliki sebuah tubuh. Namun, jika kamu tidak perlu menggunakan tubuh tersebut, maka kamu tidak harus khawatir mengenai tubuh itu.

Saat ini kamu mengandalkan tubuhmu untuk memperoleh kebahagiaan. Ketika kamu datang ke sini, kamu bahagia karena kamu berganti pemandangan, suara, bau, dan rasa. Ketika kamu terbiasa dengan pemandangan, suara, bau, dan rasa yang sama, kamu menjadi bosan, sehingga kamu harus pergi ke tempat baru seperti pergi ke Thailand, dan melihat pemandangan yang berbeda, mendengar suara yang berbeda. Ini menggairahkanmu, ini membuatmu merasa baik. Kamu harus berhenti menggunakan tubuh untuk membuatmu merasa baik dan satu-satunya cara untuk mengganti tubuhmu adalah bermeditasi.

Ketika kamu bermeditasi, kamu dapat memiliki jenis kebahagiaan yang lain, kebahagiaan dari tidak harus menggunakan tubuh. Justru, kamu menggunakan Dhamma.

Dhamma di sini adalah perhatian (*sati*). Jika kamu memiliki perhatian, kamu dapat menjaga pikiranmu damai, tenang, dan bahagia. Ketika pikiranmu bahagia, kamu tidak perlu memiliki tubuh untuk membawamu ke Thailand, membawamu ke Hong Kong, membawamu keliling dunia. Ya, kamu dapat melakukannya sekarang, tetapi 40 atau 50 tahun dari sekarang, apa yang akan kamu lakukan ketika kamu mau pergi ke Hong Kong, tetapi kamu tidak dapat pergi, atau ketika kamu mau pergi ke Thailand, dan kamu tidak dapat pergi, karena kamu harus tinggal di rumah atau tinggal di rumah sakit?

Jadi, kamu takut menjadi tua, menjadi sakit, dan mati karena kamu pikir kamu akan kehilangan semua kebahagiaan yang kamu bisa dapatkan. Jika kamu mengetahui bagaimana cara bermeditasi, mengetahui bagaimana cara menjaga pikiranmu tenang dan damai, kamu tidak perlu menggunakan tubuh; dan oleh karena itu, kamu bahagia untuk menjadi sakit, menjadi tua, dan mati karena kamu tidak harus khawatir tentang merawat tubuh tersebut.

Saat ini kamu harus menjaga tubuhmu setiap hari. Kamu takut sesuatu mungkin terjadi terhadap tubuhmu. Akan tetapi, apa pun dapat terjadi terhadapnya. Kecelakaan dapat terjadi. Penyakit menular dapat terjadi seperti SARS atau MERS, apa pun dapat terjadi. Kamu selalu mengkhawatirkan tubuhmu karena kamu bergantung pada tubuhmu sebagai sumber kebahagiaanmu. Kamu seharusnya mengganti sumber kebahagiaanmu dari tubuh menjadi pengembangan Dhamma: *sati* (perhatian), *samādhi*, dan *paññā*.

Ketika kamu memiliki Dhamma, pikiranmu dapat selalu bahagia terlepas apa yang terjadi terhadap tubuh. Tubuh dapat menjadi sakit, menjadi tua, dan mati, atau kamu dapat menjadi miskin dan tidak memiliki uang untuk jalan-jalan ke Hong Kong, ke Thailand. Kamu dapat tinggal di Wat Santi (di Malaysia) dan bahagia. Saya tinggal di sini selama lebih dari 30 tahun sekarang. Saya tidak pergi ke mana pun. Saya tidak harus pergi ke mana pun.

Inilah yang kamu seharusnya coba lakukan, mengembangkan Dhamma. Begitu kamu memiliki Dhamma, kamu memiliki perhatian, maka kamu akan memiliki *samādhi*. Ketika kamu memiliki *samādhi*, kamu dapat mengembangkan kebijaksanaan. Ketika kamu memiliki kebijaksanaan, kamu akan memiliki kebahagiaan permanen. Apa pun yang terjadi tidak akan mempengaruhimu. Entah kamu kaya atau miskin, tua atau tidak tua, sakit atau tidak sakit, hidup atau mati tidak akan menjadi masalah.

Saat ini kamu bergerak menuju masalah di masa depan, menjadi sakit, menjadi tua, dan kematian, tetapi kamu dapat menghindari masalah-masalah ini. Kamu tidak dapat menghindar dari menjadi tua, menjadi sakit, dan kematian, tetapi kamu dapat membuat hal-hal tersebut tidak menjadi masalah bagimu. Itulah tujuan menjadi seorang bhikkhu, untuk berhenti menggunakan tubuh untuk melayanimu sebagai sumber kebahagiaanmu, tetapi menggunakan Dhamma sebagai sumber kebahagiaan. Kamu seharusnya menetapkan ini sebagai sasaranmu. Inilah destinasi yang kamu mau kunjungi, untuk memiliki Dhamma, bukan tubuh. Dhamma di dalam pikiranmu adalah permanen; Dhamma di dalam pikiranmu akan bersamamu di sepanjang

waktu, Dhamma di dalam pikiranmu tidak akan pernah meninggalkanmu. Tubuhmu akan meninggalkanmu. Itulah alasan mengapa kamu perlu terus mencari sebuah tubuh yang baru. Ketika tubuh ini lenyap, kamu pergi dan mencari sebuah tubuh yang baru. Kamu datang dan menjadi terlahir kembali lagi. Terkadang kamu memiliki tubuh manusia, terkadang kamu memiliki tubuh binatang, dan kamu harus melalui segala masalah terkait memiliki tubuh lagi.

Kita lebih beruntung dibandingkan orang tua kita. Orang tua kita harus melalui periode Perang Dunia kedua, mereka harus melalui banyak kesusahan. Kita beruntung kita tidak harus melalui masa-masa susah tersebut, layaknya mereka. Kita tidak melihat kesusahan dari memiliki sebuah tubuh. Beberapa orang tidak dapat bertahan terhadap kesusahan ini; beberapa dari mereka membunuh diri mereka sendiri. Bahkan zaman sekarang ketika mereka menjadi tua, menjadi sakit, dan ketika mereka tidak dapat menghadapi kesusahan dari menjadi tua atau menjadi sakit ini, mereka menemukan cara untuk membunuh diri mereka sendiri. Itulah sisi merugikan dari kehidupan. Kamu hanya melihat pada sisi menguntungkannya. Sebagai contoh, ketika kamu muda, kuat dan sehat, kamu dapat melakukan apa pun yang kamu mau, tetapi kamu tidak pernah melihat pada sisi merugikannya, ketika kamu akan menjadi sakit, tua, dan mati.

Kamu seharusnya senantiasa berpikir bahwa kehidupan itu tidaklah baik, memiliki sebuah tubuh tidaklah baik, mengandalkan tubuh sebagai sebuah sumber kebahagiaan tidaklah baik. Kamu harus mengganti sumber kebahagiaan. Zaman sekarang orang-orang mencoba berganti dari menggunakan minyak bumi ke bentuk-bentuk sumber

energi terbarukan lain seperti angin atau sinar matahari, meskipun pengganti-pengganti ini juga tidak akan bertahan, karena akhirnya matahari akan kehilangan seluruh panasnya. Matahari adalah persis seperti sebuah bola besar gas yang sedang terbakar saat ini, dan akhirnya gas tersebut akan lenyap. Kemudian apa yang terjadi pada bumi ini? Bumi tidak akan memiliki matahari, bumi akan menjadi gelap dan dingin dan kehidupan tidak akan bisa ada. Namun, jika kamu tidak memerlukan tubuh, itu tidak masalah. Kamu masih bisa bahagia.

Ketika saya mengatakan 'kamu' atau 'saya', maksud saya bukanlah tubuh, maksud saya adalah roh atau pikiran yang memiliki tubuh ini, yang menggunakan tubuh ini sebagai sarana untuk memperoleh kebahagiaan. Jika kamu memiliki Dhamma, maka kamu tidak perlu memiliki sebuah tubuh untuk memperoleh kebahagiaan. Jadi, itulah segenap tujuan dari Buddhisme, untuk mengganti sumber kebahagiaan dari tubuh menjadi Dhamma. Kamu harus memaksakannya karena itu seperti mengganti kebiasaan. Kebiasaan-kebiasaan adalah sulit untuk diubah, tetapi tidaklah mustahil. Kamu sekadar harus memaksa dirimu untuk melakukannya. Itu seperti mengganti penggunaan tanganmu. Jika kamu adalah pengguna tangan kiri atau tangan kanan dan jika tangan dominanmu tersebut menjadi lumpuh, maka kamu akan perlu menggunakan tangan yang lain. Ketika kamu pertama mencoba menggunakan tangan yang lain, itu akanlah sulit karena kamu tidak pernah menggunakannya, tetapi setelah kamu menggunakannya lagi dan lagi, setelah beberapa waktu, itu akan menjadi normal; kamu menjadi terbiasa dengannya dan kamu dapat memakainya seperti tangan yang lain. Bagaimana bisa seorang pengguna tangan

kanan dan seorang kidal dapat menggunakan tangan mereka yang mana pun? Itu karena tangan bukanlah yang melakukan pekerjaan, pikiranlah yang melakukan pekerjaan. Pikiran yang terbiasa menggunakan tangan kanan hanya akan menggunakan tangan kanan, tetapi ketika tidak ada tangan kanan untuk digunakan, pikiran harus belajar bagaimana cara menggunakan tangan yang baru (kiri). Itu hanya perkara belajar. Sama halnya dengan berganti dari tubuh menjadi Dhamma; itu perkara mempelajari sebuah keterampilan baru.

Kamu terbiasa menggunakan tubuh sebagai sumber kebahagiaanmu. Kamu terampil menggunakan tubuhmu, tetapi kamu tidak terampil menggunakan Dhamma; jadi, sekarang kamu harus berganti sebelum terlalu terlambat. Saat ini kamu memiliki banyak waktu. Kamu masih muda dan kuat. Jika tidak tertimpa kecelakaan, kamu memiliki banyak tahun untuk berganti, tetapi jika kamu terus menunggu sampai orang tuamu mati sebelum kamu melakukannya, ketika waktunya tiba, itu mungkin terlalu terlambat. Kamu dapat melakukannya ketika orang tuamu masih hidup. Kamu tidak harus menjaga orang tuamu setiap hari selama 24 jam sehari, bukan? Kamu dapat datang ke sini, tetapi kamu tidak dapat menjadi seorang bhikkhu. Kamu dapat pergi ke mana pun kamu mau pergi, tetapi menurutmu untuk menjadi seorang bhikkhu, itu entah bagaimana tidaklah mungkin, karena bagimu menjadi seorang bhikkhu seperti meninggalkan keluargamu. Namun, sekarang di sini, kamu sedang meninggalkan keluargamu; kamu dapat melakukannya. Jika kamu tidak dapat datang ke Thailand, kamu dapat pergi ke Wat Santi untuk berpraktik, setidaknya sekali seminggu kamu seharusnya pergi dan tinggal di

vihara, selama yang kamu bisa, satu hari, dua hari, atau tiga hari, untuk mempelajari sebuah keterampilan baru, untuk belajar menggunakan Dhamma, bukan tubuhmu. Delapan aturan moralitas adalah standar untuk mencegahmu dari menggunakan tubuhmu. Jika kamu menjaga delapan aturan moralitas, kamu tidak dapat menggunakan tubuhmu untuk menemukan kebahagiaan, sehingga ketika kamu tidak dapat menggunakan tubuhmu, kamu harus menggunakan pikiranmu, menggunakan Dhamma. Jadi, cobalah menjaga delapan aturan moralitas dan kemudian cobalah untuk mengembangkan perhatian.

Perhatian adalah Dhamma yang paling penting, inilah titik awal dari semua Dhamma. Jika kamu mengendarai sebuah mobil, inilah kunci untuk mobilmu. Jika kamu tidak memiliki kunci, kamu tidak dapat masuk ke dalam mobil, kamu tidak dapat menyalakan mesin dan mengendarai mobil tersebut. Jika kamu tidak memiliki perhatian, kamu tidak dapat membuat pikiranmu tenang dan memiliki *samādhi*, dan jika kamu tidak memiliki *samādhi*, kamu tidak dapat mengembangkan kebijaksanaan atau wawasan. Ketika kamu tidak memiliki kebijaksanaan atau wawasan, kamu tidak dapat menjadi tercerahkan. Jadi, kamu terlebih dahulu perlu memiliki perhatian.

Kamu dapat mengembangkan perhatian di mana saja, tetapi akan lebih baik untuk melakukannya di vihara di mana tidak ada aktivitas yang akan mengacaukan perhatianmu. Terutama jika kamu sendirian, itu lebih mudah untuk mengembangkan perhatian dibanding berada bersama orang atau melakukan hal-hal, karena ketika melakukan hal-hal, pikiranmu harus berpikir. Tujuan mengembangkan perhatian adalah untuk

berhenti berpikir. Jika pikiranmu tidak berhenti berpikir, kamu tidak akan memiliki kedamaian atau kebahagiaan. Jadi, kamu harus menghentikan pikiran agar tidak berpikir dan kamu seharusnya berdiam di sebuah tempat seperti sebuah vihara, di mana tempat tersebut lebih tenang, di mana ada lebih sedikit aktivitas yang akan mengacaukan perhatianmu. Begitu kamu memiliki perhatian, ketika kamu duduk, pikiranmu akan menjadi tenang dengan sangat cepat. Pikiran itu akan menjadi terkonsentrasi, menjadi satu, kemudian kamu akan menemukan kebahagiaan yang lebih baik dibandingkan kebahagiaan yang kamu dapatkan dari tubuhmu. Begitu kamu memiliki ini, maka kamu dapat berhenti menggunakan tubuh. Ketika kamu tidak memerlukan tubuh, maka apa pun yang terjadi terhadap tubuh tidak akan menjadi masalah lagi. Kamu tidak akan takut menjadi sakit, menjadi tua, atau mati karena hal-hal itu tidak ada bedanya bagimu karena kamu masih dapat bahagia tanpa tubuh, dan sebenarnya kamu akan lebih bahagia karena kamu tidak harus melayani tubuhmu, kamu tidak harus menjaga tubuhmu, merawat tubuhmu.

Jadi, inilah yang dimaksud mempelajari Buddhisme, mempelajari cara untuk menemukan sumber kebahagiaan yang baru. Begitu kamu menemukan sumber kebahagiaan tersebut, maka kamu dapat berhenti mengandalkan tubuhmu, dan kamu dapat berhenti untuk kembali datang, terlahir kembali lagi dan lagi.

Alasan mengapa kamu terus datang kembali dan memiliki sebuah tubuh yang baru adalah, kamu memerlukan sebuah tubuh untuk membuatmu bahagia, tetapi kebahagiaan yang kamu dapatkan dari tubuh adalah jauh lebih sedikit

dibandingkan penderitaan yang kamu dapatkan dari tubuh. Rasa sakit yang kamu dapatkan dari tubuh melebihi kebahagiaan yang kamu dapatkan dari tubuh. Itu seperti sebuah investasi yang buruk. Itu seperti membeli sebuah saham. Kamu membeli saham tersebut di harga 100, tetapi ketika kamu menjual saham tersebut, kamu hanya menjualnya di harga 10. Itu tidak layak investasi. Namun, sebaliknya juga benar. Kamu investasi di dalam Dhamma, kamu investasi 10 dan kamu mendapatkan 100 sebagai hasilnya.

Akhir dari tanya jawab.

~

16

Melihat Mayat untuk Perenungan *Asubha*

7 September 2015

BAGAIMANA CARA MELIHAT TUBUH (MAYAT) UNTUK KEPERLUAN PERENUNGAN *ASUBHA*

Pertanyaan 01: Bagaimana seharusnya seseorang melihat tubuh (mayat) secara berbeda dibandingkan seorang dokter atau seorang pengurus pemakaman? Karena seorang dokter atau seorang pengurus pemakaman melihat mayat setiap hari, tetapi mereka tidak tercerahkan. Apa yang seharusnya saya lakukan agar hal itu dapat bermanfaat bagi meditasi saya?

Than Ajahn: Kamu melihat tubuh dengan cara yang sama seperti mereka, tetapi bedanya kamu harus terus memandanginya setelah kamu sudah melihat tubuh itu, bukan sekadar melihat sekali dan kemudian kamu melupakannya. Kamu mau melihat tubuh itu sebagai sesuatu yang menanamkan kesan di pikiranmu dan terus mengingatkanmu terhadap gambaran ini di sepanjang waktu. Itulah perbedaannya. Seorang dokter atau seorang pengurus pemakaman hanya melihatnya ketika dia bekerja. Begitu dia selesai bekerja, dia melupakannya. Kamu tidak

mau melupakannya. Kamu mau mengingatnya. Kamu mau memikirkannya di sepanjang waktu sampai gambaran mayat tersebut tertanam di dalam pikiranmu di sepanjang waktu. Jadi, kapan pun kamu melihat pada orang-orang, kamu melihat pada keseluruhan tubuh, bukan sekadar permukaannya. Kamu melihat dalamnya, kamu melihat kematian dari tubuh tersebut, kamu melihat segalanya. Jika kamu sekadar pergi ke sana, melihatnya sekali, dan kemudian kamu kembali dan kamu melupakannya; setelah beberapa hari, gambaran itu akan lenyap begitu saja dari pikiranmu. Alasan mengapa kamu pergi dan melihatnya adalah karena kamu belum pernah melihatnya sebelumnya. Begitu kamu sudah melihatnya, kamu harus menjaganya di dalam pikiranmu, jangan sampai hilang. Masalahnya orang-orang kehilangan gambaran itu. Mereka pergi dan melihatnya sekali, kemudian mereka kembali dan mereka melupakannya. Jadi, kamu harus mempertahankan gambaran itu di dalam pikiranmu di sepanjang waktu dan kemudian menerapkan gambaran itu pada orang-orang yang kamu kenal, pada semua orang yang kamu lihat dan mengingat bahwa tubuh akan menjadi ini. Demikianlah sifat dari tubuh. Tubuhmu, tubuh saya, tubuh semua orang akan menjadi seperti ini. Tubuh ini tidak ada gunanya. Ketika tubuh tersebut berbaring di sana, di atas ranjang, tubuh tersebut tidak berguna dan tubuh itu akan menjadi seperti itu suatu hari; jadi, sebelum itu terjadi, kamu sebaiknya memanfaatkan tubuh itu dengan baik saat ini.

Kamu harus senantiasa memikirkannya. Inilah yang disebut perenungan *asubha*. Sebenarnya kamu tidak harus pergi, kamu dapat sekadar melihat gambar dan kamu dapat merenung. Namun, jika gambar itu tidak cukup nyata, gambar

itu tidak akan berdampak, maka kamu pergi melihat mayat yang asli. Begitu kamu lupa, maka kamu harus pergi kembali. Kamu mungkin tidak pergi melihat benda aslinya (mayat), kamu bisa mencari tubuh mati atau anatomi di internet. Ini seperti sebuah pendorong. Jika kamu lupa mengenai hal tersebut, maka lihatlah buku Luangta yang memiliki banyak gambar terkait *asubha*. Teruslah saja memandanginya. Jika gambar itu belum ada di dalam pikiranmu atau jika kamu masih lupa, maka kamu harus memandanginya (di internet atau buku-buku *asubha*), agar kamu dapat mengingatnya. Tujuannya adalah untuk senantiasa mengingatnya; jadi, ketika kamu harus menggunakannya untuk melawan nafsu seksualmu, kamu memilikinya. Namun, jika kamu tidak memilikinya, ketika kamu memiliki nafsu seksual, kamu tidak dapat melawan nafsu seksualmu. Tujuannya adalah untuk melawan nafsu seksualmu dan juga untuk melawan ketakutanmu akan kematian.

Jika kamu melihat tubuhmu dan berpikir bahwa inilah jadinya tubuh di masa depan, dan tidak ada hal yang dapat mengubah fakta ini, maka kamu tidak akan takut akan kematian. Karena kamu tahu, mau kamu takut atau tidak, hal ini akan terjadi; jadi, mengapa kamu harus takut? Ketika kamu takut, kamu menderita, bukan? Ketika kamu tidak takut, kamu tidak menderita. Jadi, yang mana yang kamu inginkan? Kamu mau menderita atau tidak menderita? Jika kamu tidak mau menderita, maka kamu menerima kebenaran bahwa ini akan terjadi. Menjadi takut tidak mencegahmu dari kematian; kamu masih akan harus mati. Ketika kamu menerima itu dan kamu siap mati, maka kamu tidak akan takut. Inilah perenungan tubuh untuk menyingkirkan ketakutanmu akan kematian, nafsu seksualmu, dan kemelekatanmu terhadap

tubuhmu. Pandanglah tubuhmu sekadar seperti sebuah mainan atau sebuah boneka, sebuah boneka biologis. Tubuh hanya ini saja. Tubuh terbuat dari 32 bagian, bukan? Dapatkah kamu menemukan bagian yang merupakan milikmu atau bagian yang merupakan 'kamu', di dalam tubuh itu? Jika kamu menggeledah seluruh tubuhmu, dapatkah kamu menemukan dirimu di sana? Sebenarnya siapa sih kamu? Kamu bahkan tidak mengetahui siapa kamu; jadi, kamu pikir tubuh adalah kamu, bukan? Itu karena kamu tidak tahu siapa kamu. Siapa kamu sebenarnya? Kamu adalah ia yang mengetahui, bukan? Kamu adalah ia yang berpikir, bukan? Apakah tubuh berpikir? Tubuh bisa berpikir atau tidak? Jika kamu tidak berpikir, kamu tidak dapat menyuruh tubuh untuk melakukan apa pun. Bisakah tubuh melakukan apa pun? Jadi, tubuh dan ia yang mengetahui adalah dua orang yang berbeda. Kamu adalah ia yang mengetahui, yang berpikir, yang menyuruh tubuh apa yang harus dilakukan. Jadi, mengapa kamu harus mengkhawatirkan tubuh? Apa pun yang terjadi terhadap tubuh tidak terjadi terhadapmu. Jika kamu tidak dapat menemukan dirimu di dalam tubuh ini, maka apa yang akan terjadi terhadapmu? Tidak ada, bukan? Ketika mereka mulai memisah-misahkan 32 bagian tersebut, apa yang terjadi terhadapmu? Apakah kamu lenyap bersama 32 bagian? Ketika kamu memotong rambutmu, apakah kamu lenyap bersama rambut? Ketika mereka memotong lenganmu, apakah kamu lenyap? Kamu masih di sana. Jadi, kamu dan tubuh tidaklah sama. Kamu tidak di dalam tubuh, itulah alasan mengapa Buddha mengatakan tubuh bukanlah kamu. Jika tubuh bukanlah kamu; jadi, mengapa kamu harus takut tubuh itu mati? Ketika orang lain mati, apakah kamu takut terhadapnya? Tidak, bukan? Karena tubuh itu bukan kamu. Sama halnya, tubuh ini

bukan kamu juga, tetapi kebodohan batinmu membuatmu berpikir bahwa tubuh adalah kamu. Inilah di mana kamu mau menggunakan perenungan tubuh untuk memisahkan dirimu dari tubuh dengan senantiasa membuat tubuh tersebut dan kemudian menghancurkan tubuh tersebut. Maka, kamu akan sekadar melihat penciptaan dan penghancuran dari tubuh. Bagaimanakah tubuh ini diciptakan? Di dalam rahim, bukan? Ketika tubuh keluar dari rahim, tubuh itu mulai bertumbuh dan tubuh itu menjadi sakit, menjadi tua, dan mati, dan ketika kamu mengubur tubuh itu, tubuh itu menjadi tanah, atau ketika kamu membakar tubuh itu, tubuh itu menjadi abu. Jadi, inilah yang kamu seharusnya lakukan, kamu menciptakan dan menghancurkan tubuh ini sampai kamu mulai melihat bahwa ia yang menciptakan dan menghancurkan tubuh adalah bukan tubuh tersebut. Kamu sekadar mengawasi tubuh tersebut, kamu bukanlah tubuh.

Pertanyaan 02: Ketika melihat tubuh (mayat), apakah itu untuk keperluan penyelidikan?

Than Ajahn: Ya, untuk mengingatkanmu tentang kebenaran bahwa tubuh adalah tidak kekal, tubuh bukanlah milikmu, tidak indah, dan tubuh itu jelek.

Pertanyaan 03: Dapatkah saya menggunakannya ketika saya sedang melakukan meditasi jalan?

Than Ajahn: Kamu menggunakannya di sepanjang waktu. Satu-satunya waktu kamu berhenti adalah ketika kamu bermeditasi untuk ketenangan. Ketika kamu mau berhenti berpikir dan beristirahat dalam *samādhi*, maka kamu tidak memikirkan hal itu. Begitu kamu keluar dari meditasi tersebut,

kamu dapat memikirkannya di sepanjang waktu, sampai kamu tidak lupa, sampai itu tertanam secara permanen di dalam pikiranmu. Setiap kali kamu melihat tubuh ini, kamu langsung melihat hal ini, melihat ketidakkekalan, melihat kejelekan dari tubuh.

Pertanyaan 04: Ketika saya mulai duduk, bisakah saya menggunakannya untuk menenangkan pikiran?

Than Ajahn: Ya, kamu bisa menggunakannya sebagai sebuah metode untuk menenangkan pikiranmu.

TUBUH DAN PIKIRAN

Pertanyaan 05: Jika kita bukan tubuh; jadi, siapakah kita?

Than Ajahn: Kamu adalah ia yang mengetahui. Seiring saya sedang berbicara kepadamu, kamu mengetahui apa yang sedang saya katakan, bukan? Itulah kamu.

Pertanyaan 06: Apakah itu sebuah jiwa?

Than Ajahn: Peristilahan akan selalu membingungkan. Kamu adalah sekadar ia yang mengetahui, ia yang berpikir, ia yang merasakan, tetapi bukan tubuh. Tidak ada 'kamu' di dalam tubuh ini. Ketika kamu meninggalkan tubuh ini, ketika tubuh ini menjadi mayat, apa pun yang kamu lakukan terhadap tubuh, tubuh tidak mengetahui apa-apa, bukan? Namun, ketika kamu masih bersama tubuh, siapa yang bereaksi terhadap rasa sakitnya tubuh? Bukan tubuh. Kamulah yang mengetahui rasa sakit, yang bereaksi terhadap tubuh. Ia yang mengetahui ini adalah sebuah entitas terpisah dari tubuh. Ia yang mengetahui ini yang datang dan mengendalikan

tubuh. Tubuh adalah seperti sebuah robot, dan ia yang mengetahui adalah pengontrolnya. Ia yang mengetahui ini yang mengarahkan atau menyuruh tubuh apa yang harus dilakukan. Sebelum kamu bangkit berdiri, kamu harus berpikir terlebih dahulu, bukan? Ia yang berpikir dan tubuh bukanlah orang yang sama. Kamu sebenarnya adalah ia yang mengetahui, tetapi kamu secara keliru berpikir bahwa kamu adalah tubuh. Inilah alasan mengapa kita berusaha untuk memisahkan ia yang mengetahui dari tubuh. Ia yang mengetahui adalah majikan, tubuh adalah budak atau boneka. Tubuh hanyalah seperti sebuah boneka, sementara pikiran—ia yang mengetahui—adalah majikannya, pemain bonekanya. Ia menyuruh tubuh apa yang harus dilakukan, berdiri, berjalan, duduk, makan, minum, mengatakan ini atau itu, semua ini diarahkan oleh ia yang mengetahui, ia yang berpikir. Ia yang mengetahui dan ia yang berpikir bukanlah tubuh.

Pikiran bukanlah bagian dari tubuh. Ketika tubuh meninggal, ia yang mengetahui masih ada, tetapi karena ia yang mengetahui tidak memiliki bentuk atau rupa, kamu tidak dapat melihatnya. Begitu 'ia yang mengetahui' ini kehilangan tubuhnya, ia pergi mencari sebuah tubuh baru; jadi, ketika seseorang memiliki pembuahan di dalam rahim, 'ia yang mengetahui' ini masuk ke dalamnya dan mengambil kendali atas tubuh tersebut.

Pertanyaan 07: Apakah itu reinkarnasi?

Than Ajahn: Ya, itu adalah kelahiran kembali. Ia yang mengetahui terus berubah dari satu tubuh ke tubuh berikutnya. Ia yang mengetahui memerlukan tubuh tersebut

karena masih mau menggunakan tubuh untuk melakukan hal-hal yang ingin dilakukannya, tetapi jika kamu dapat menyingkirkan keinginanmu untuk melakukan hal-hal dengan tubuh tersebut, maka kamu tidak harus terlahir kembali lagi, seperti Buddha. Buddha mengatakan kelahiran kembali tidaklah baik. Mengapa? Karena ketika kamu terlahir, kamu harus menjadi sakit, menjadi tua, dan mati kembali. Jadi, beliau tidak mau datang kembali dan menjadi sakit, menjadi tua, dan mati, lagi dan lagi. Satu-satunya cara untuk menghentikan ini adalah menghentikan keinginanmu untuk menggunakan tubuhmu untuk melakukan hal-hal. Cara untuk menghentikan keinginanmu untuk melakukan hal-hal dengan tubuh ini adalah bermeditasi. Begitu kamu bermeditasi, ketika pikiranmu menjadi tenang dan damai, kamu bahagia, kamu menjadi puas hati, sehingga kamu tidak memerlukan tubuh untuk membawamu ke mana-mana. Itulah tujuan dari meditasi, untuk membuat pikiran menjadi puas. Begitu pikiran puas, maka pikiran tidak harus menggunakan tubuh dan pikiran tidak harus terlahir kembali lagi dan lagi.

Pertanyaan 08: Jadi, kepuasan hati yang tertinggi inilah yang membuat kita tidak datang kembali?

Than Ajahn: Ya, kamu tidak datang kembali untuk mengambil tubuh yang baru.

Pertanyaan 09: Ke manakah pikiran ini pergi?

Than Ajahn: Pikiran berada dalam dunia psikis, itu adalah sebuah dimensi yang berbeda dari dunia fisik, tetapi dunia psikis itu berkontak melalui pikiran. 'Ia yang mengetahui'

inilah yang memiliki kemampuan untuk mengambil kendali atas bagian fisik dari tubuh. Begitu tidak ada koneksi dengan tubuh, ia yang mengetahui masih tetap sama, di dalam dunia psikis, di dalam dunia spiritual. Pikiran ini tidak pernah mati. Ia yang mengetahui tidak pernah mati. Ia yang mengetahui masih di sana. Pikiranmu dan pikiran saya ada di dalam dunia psikis. Alasan kita dapat berhubungan sekarang adalah karena kita memiliki tubuh sebagai sebuah medium, tetapi begitu tidak ada tubuh, satu-satunya cara untuk berhubungan antara kamu dan saya adalah kontak langsung. Beberapa pikiran dengan kemampuan kekuatan yang tinggi dapat berhubungan satu sama lain tanpa harus menggunakan tubuh.

Pertanyaan 10: Siapa yang dapat melakukannya? Apakah hanya Buddha?

Than Ajahn: Buddha dan orang-orang lain seperti beliau yang telah mengembangkan kemampuan psikis ini melalui meditasi. Jika kamu bermeditasi, mungkin suatu hari kamu dapat berhubungan dengan yang mati, ia yang tidak lagi memiliki tubuh. Mereka dapat berhubungan denganmu secara langsung, pikiran ke pikiran, daripada pikiran melalui tubuh. Itu seperti yang kita sedang lakukan sekarang. Pikiran saya menggunakan tubuh ini untuk berhubungan denganmu. Pikiran saya mengirimkan pesan melalui tubuh saya dan pikiranmu menerimanya melalui tubuhmu. Pikiranmu adalah ia yang mengetahui apa yang sedang terjadi, apa yang kamu dengar. Tubuh tidak mengetahui apa pun. Tubuh adalah persis seperti sebuah kamera, atau sebuah mikrofon; tubuh menangkap suara dan mengirimkannya kepada ia yang mendengarkan suara. Jadi, sasarannya adalah untuk

membuat pikiranmu puas, karena jika kamu masih tidak puas, kamu akan masih harus mengandalkan tubuhmu untuk membuatmu bahagia. Kamu masih mau melihat, mendengar, makan, minum, untuk kenikmatan, untuk kesenangan. Begitu kamu memiliki kepuasan hati, kamu tidak memerlukan hal ini karena kesenangan dari kepuasan hati ini jauh lebih baik.

Pertanyaan 11: Di dalam buku Than Ajahn, Than Ajahn mengatakan Than Ajahn membuat suatu pilihan apakah Than Ajahn tinggal di dalam dunia ini (sebagai orang normal) atau Than Ajahn bermeditasi. Bagaimana seseorang, seorang biasa dapat menemukan kepuasan hati yang Than Ajahn bicarakan dan melepaskan semuanya?

Than Ajahn: Ketika kamu mulai, kamu tidak harus melepaskan semuanya. Kamu bisa mulai dengan menyisihkan sedikit waktumu untuk bermeditasi. Dibanding menonton TV selama satu jam, kamu mengorbankan satu jam tersebut dan menggunakannya untuk bermeditasi. Begitu kamu mulai melakukannya, kamu akhirnya akan mencapai hasil-hasil tertentu. Ketika kamu telah mencapai hasil-hasil tersebut, kamu mungkin menemukan bahwa bermeditasi jauh lebih baik dibanding menonton TV, sehingga kamu mungkin mau melakukan lebih banyak, seperti mengorbankan satu jam menonton TV lagi dan memiliki dua jam bermeditasi.

Kamu membangunnya secara bertahap sampai itu menjadi bagian dari rutinitas harianmu, kamu menjadi demikian terpikat dengan kepuasan hatimu dan kemudian kamu dapat melepaskan segala hal pada akhirnya. Satu langkah di setiap waktu.

Pertanyaan 12: Saya tidak yakin apakah saya memiliki cukup waktu yang tersisa.

Than Ajahn: Oh ya. Waktu ini dapat bergerak dengan sangat cepat, layaknya api liar. Begitu mulai, waktu bisa seketika pergi. Jadi, kamu harus memulainya sekarang, itulah masalahnya. Alokasikan satu jam setiap hari untuk bermeditasi.

Akhir dari tanya jawab.

~

17

Umat Awam Asal Malaysia

5 November 2015

Than Ajahn: Apa yang ingin kamu ketahui?

Umat awam: Ajahn mengatakan bahwa jika saya memesan ayam terlebih dahulu, ini dianggap sebagai pembunuhan. Bagaimana jika kami pergi ke sebuah restoran dan memesan makanan terlebih dahulu, seperti santapan bebek atau ayam, apakah ini juga dianggap sebagai pembunuhan?

Than Ajahn: Ya, ketika kamu melakukan sebuah pemesanan, ini sama dengan kamu sendiri yang membunuhnya. Entah kamu menyuruh seseorang untuk melakukannya atau kamu melakukannya sendiri, itu dianggap sebagai melanggar aturan moralitas.

Jika kamu memesan makanan terlebih dahulu, maka kamu memberi tahu mereka untuk menyiapkan daging yang kamu mau, tetapi jika kamu datang langsung dan mengambil apa pun yang mereka miliki, ini cerita yang berbeda. Kamu dapat pergi ke restoran hari ini dan memberi tahu mereka bahwa kamu mau membeli santapan bebek atau ikan di hari yang sama, atau kamu dapat memberi tahu mereka

dengan jelas bahwa kamu mau daging yang mereka miliki, dan daging tersebut bukan dari binatang yang masih hidup. Beberapa restoran menampilkan ikan di dalam tangki. Kamu bisa menunjuk ikan tersebut dan menyuruh mereka untuk memasak ikan tersebut untuk makananmu. Ini dianggap salah. Jika kamu memesan makananmu terlebih dahulu, juru masak tersebut mengetahui bahwa kamu akan datang dan mereka akan menyiapkan daging tersebut terlebih dahulu, tetapi jika mereka tidak mengetahui bahwa kamu akan datang, mereka hanya menyiapkan makanan dalam kuantitas normal mereka. Hal terbaik mungkin menjadi seorang vegetarian, tetapi ini tidak berarti bahwa jika kamu memakan daging, maka kamu melanggar aturan moralitas. Jika kamu memakan daging, itu tergantung bagaimana daging tersebut diperoleh. Jika daging tersebut diperoleh tanpa kamu mengetahui kapan binatang itu dibunuh atau jika binatang tersebut dibunuh sebagai praktik keseharian dari sang penjual, maka sang penjuallah yang bertanggung jawab dan bukan kamu.

Umat awam: Bagaimana cara saya menyingkirkan ketidaktahuan?

Than Ajahn: Kamu memerlukan *vipassanā*. Apa yang kamu tidak ketahui adalah bahwa segala hal adalah *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*. Kamu memandang segala hal sebagai *niccaṁ*, *sukhaṁ*, *atta*. Ini kebodohan batin. Kamu memandang segala hal sebagai kekal, kebahagiaan, dan milikmu; jadi, kamu harus mengurai kebodohan ini dengan kebenaran. Kebenarannya adalah segala hal tidaklah kekal, seperti tubuhmu. Buddha mengatakan bahwa kamu seharusnya merenungkan bahwa tubuh senantiasa tunduk terhadap

penuaan, sakit, dan kematian. Jika kamu tidak memikirkan itu, kamu melupakannya dan kamu menganggap bahwa tubuh tersebut akan hidup selamanya. Itulah alasan mengapa kamu selalu meminta berkah: 'semoga saya berumur panjang, semoga saya sehat'; yang mana hal tersebut tidaklah mungkin. Jika kamu mengetahui kebenaran, kamu tidak akan meminta berkah ini. Ini membuang-buang waktu karena kamu tidak akan pernah memperolehnya.

Jika kamu senantiasa mengetahui bahwa tubuh ini akan menjadi tua, dan tubuh ini cepat atau lambat akan menjadi sakit atau tubuh ini akan mati kapan saja, maka apa gunanya meminta umur panjang atau kesehatan? Itu sia-sia, bukan? Kamu bisa memintanya; itu hanya dapat membuatmu merasa baik, memberimu sebuah kebodohan batin yang memberikan perasaan baik. Lebih baik untuk mengakui kebenaran dan itu akan membuatmu merasa lebih baik karena mengakui kebenaran membuatmu tidak takut menjadi tua, menjadi sakit, atau mati. Begitu kamu siap menghadapinya, itu tidak dapat menyakiti perasaanmu. Saat ini kamu tidak siap menghadapinya, sehingga ketika kamu harus menghadapinya, kamu menjadi tidak bahagia.

Inilah apa yang kamu harus renungkan, ketidakkekalan, bukan tubuhmu saja, tetapi tubuh semua orang dan merenungkan segala hal seperti kepemilikanmu, statusmu, segala yang kamu miliki, datang dan pergi. Begitu kamu siap menghadapinya, ketika hal itu pergi, kamu tidak merasa sedih karena kamu mengetahui itu adalah bagian dari alam. Itu seperti hujan. Ketika hujan datang, kamu tidak merasa sedih karena kamu mengetahui bahwa hujan itu alami. Ketika hujan berhenti, kamu tahu itu alami. Kamu tidak

mengharapkan apa pun dari hujan; kamu tahu hujan datang dan pergi, dan demikian pula tubuhmu; tubuhmu datang dan pergi. Inilah yang kita sebut *vipassanā*. Sebelum kamu dapat melatih pikiran dengan cara ini, kamu memerlukan sebuah pikiran yang tenang; karena jika pikiranmu tidak tenang, kebodohan batinmu akan melawanmu agar tidak melihat pada kebenaran dan kebodohan batinmu hanya mau melihat pada apa yang ia mau lihat, yaitu melihat segala hal sebagai kekal. Kita semua mencari kekekalan, kebahagiaan, dan sesuatu yang akan menjadi milik kita selamanya, tetapi ini kebodohan batin. Selama kamu memiliki kebodohan batin, pikiranmu akan berpikir dengan cara ini.

Jadi, pertama-tama kamu harus menundukkan kebodohan batinmu dengan memiliki *samādhi*. Ketika pikiranmu menjadi tenang, kebodohan batinmu akan berhenti berfungsi untuk sementara waktu dan ketika kamu keluar dari *samādhi*, kebodohan batin ini akan masih lemah dan kebodohan batin ini tidak akan mengganggu penyelidikanmu tentang kebenaran, seperti melihat pada tubuhmu. Berapa kali sehari kamu mengatakan bahwa tubuh saya akan menjadi sakit, menjadi tua, dan mati? Tidak pernah. Itu karena kebodohan batinmu tidak akan mengizinkanmu berpikir tentang tubuhmu dengan cara ini. Kebodohan batin selalu membuatmu berpikir bahwa saya seharusnya berumur panjang, saya seharusnya sehat, dan oleh karena itu, sebelum kamu bisa menyelidiki kebenaran, kamu perlu memiliki sebuah pikiran yang jernih dan tenang. Kamu perlu memiliki *samādhi* terlebih dahulu, karena jika kamu tidak memiliki *samādhi*, kamu tidak akan mampu melakukannya. Meskipun kamu dapat melakukannya, itu hanya akan seperti kilat saja. Sesekali kamu memikirkannya dan kemudian itu akan hilang seperti kilat.

Umat awam: Ketika saya menyadari bahwa kekotoran batin muncul, apakah saya menggunakan kebijaksanaan untuk menghentikannya?

Than Ajahn: Itu tergantung pada apa yang kamu miliki. Jika kamu memiliki *paññā* (kebijaksanaan), maka kamu dapat menggunakannya, tetapi jika kamu tidak memiliki *paññā*, maka kamu harus menggunakan *sati* (perhatian). Bagi kebanyakan orang, mereka tidak memiliki *paññā*.

Ketika kamu mulai berpraktik, kamu bahkan tidak memiliki perhatian, sehingga terkadang ketika *kilesa-kilesa* muncul, kamu mengikuti *kilesa-kilesamu* tanpa sepengetahuanmu. Sebagai contoh, ketika kamu menjadi marah, kamu menjadi semakin marah karena kamu menjadi serakah dan kamu mau memiliki apa yang kamu mau. Ketika kamu tidak memiliki *paññā*, kamu perlu mengembangkan *sati* yang mana jauh lebih mudah dibanding mengembangkan *paññā*. *Paññā* hanya dapat dikembangkan setelah kamu memiliki *sati* dan *samādhi*, sehingga bagi kebanyakan orang, kemungkinan besar mereka harus mencoba mengembangkan *sati* terlebih dahulu. Begitu kamu mulai memiliki *sati*, kamu dapat mengamati (berperhatian) ketika *kilesa-kilesa* muncul.

Jika kamu kekurangan *sati*, maka ketika kamu marah, kamu cukup mengulang '*Buddho*', '*Buddho*', '*Buddho*'. Jangan berpikir tentang objek yang menyebabkan kemarahanmu karena jika kamu terus memikirkan orang yang menyebabkan kemarahanmu, kamu menjadi semakin marah, tetapi jika kamu berpikir tentang '*Buddho*', '*Buddho*', '*Buddho*', maka kamu melupakan orang tersebut dan kemudian amarahmu akan lenyap.

Jadi, pertama-tama, kamu memerlukan *sati* yang mana merupakan cara termudah untuk melawan *kilesa-kilesa* kamu. *Paññā* jauh lebih sulit untuk dikembangkan karena kamu harus menganalisis dan mencari tahu sebab dan akibat dari hal-hal tersebut. Jika kamu memilikinya (*paññā*), maka tidak apa untuk menggunakannya, tetapi ketika kamu tidak memilikinya, apa yang akan kamu lakukan? Kamu kemudian harus menggunakan *sati* yang sangat mudah untuk dilakukan, cukup mengulang: '*Buddho*', '*Buddho*', dan kamu tidak berpikir tentang apa pun yang membuatmu marah atau sedih. Jika kamu tidak suka '*Buddho*', '*Buddho*', kamu dapat menggunakan *chanting*: '*Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa*', cukup terus melakukan *chanting* itu berulang kali. Sama halnya ketika kamu terpapar dengan ketakutan. Ketika kamu pergi dan tinggal sendiri di sebuah tempat yang menakutkan untukmu seperti kuburan atau di dalam hutan, cara untuk menaklukkan ketakutan adalah dengan menggunakan *chanting* atau mengulang mantra tersebut dan mencoba untuk membawa pikiranmu menjauh dari memikirkan tentang hal-hal yang menyebabkan ketakutanmu. Jika kamu dapat membuat pikiranmu berhenti berpikir tentang hal-hal yang menyebabkan ketakutanmu tersebut, pikiranmu menjadi tenang dan ketakutanmu akan lenyap, kemudian kamu akan menyadari bahwa ketakutan itu tidak berada di luar, ketakutan itu berada di dalam. Kamulah yang menciptakan ketakutan untuk dirimu sendiri. Ini masih dianggap sebagai sebuah cara sementara, menggunakan *sati* untuk menghentikan ketakutanmu. Jika kamu mau menghentikan ketakutanmu secara permanen, maka kamu harus bertanya pada dirimu sendiri, apakah yang kamu takutkan? Apakah kamu takut kehilangan nyawamu? Dapatkah kamu melindungi nyawamu? Suatu hari

ketika tubuhmu akan mati, dapatkah kamu menghentikan tubuhmu dari kematian? Tidak ada seorang pun yang dapat menghentikannya. Jika kamu memahami bahwa akhirnya kamu harus mati, dan jika kamu bersedia untuk melepaskan tubuhmu, maka kamu tidak akan ketakutan lagi. Jadi, kamu harus merenungkan sifat tidak kekal dari tubuh, merenungkan aspek tanpa-diri dari tubuh. Tubuh hanyalah sebuah bentuk yang terbuat dari empat elemen. Kamu bukanlah tubuh, kamu hanyalah ia yang mengambil kepemilikan atas tubuh. Kamu adalah pikiran yang datang dan memiliki tubuh, dan kamu harus melepaskan tubuh tersebut suatu hari. Jika kamu berpikir seperti ini, maka kamu akan bersedia untuk menerima kematian dan ketika kamu menerima kematian, kamu tidak akan takut terhadap kematian lagi.

Umat awam: Terkadang saya bermeditasi ketika saya sangat lelah, dan saya mengalami sebuah kilatan cahaya secara tiba-tiba dan itu diikuti dengan perasaan seperti berada di dalam sebuah terowongan yang gelap. Ketakutan muncul di dalam diri saya. Apa yang seharusnya saya lakukan pada waktu itu?

Than Ajahn: Kamu seharusnya melanjutkan meditasimu dan melanjutkan menjaga perhatian. Abaikan apa pun yang kamu amati. Itu tidaklah penting. Itu seperti menonton sebuah film. Itu tidaklah nyata. Itu tidak dapat menyakitimu atau melukaimu. Satu-satunya hal yang dapat melukaimu adalah reaksimu, menjadi takut terhadapnya. Bukan yang kamu lihat yang menyakitimu, tetapi reaksimu terhadap apa yang kamu lihatlah yang menyakitimu; jadi, kamu mau berhenti bereaksi terhadapnya. Dalam rangka untuk berhenti bereaksi, kamu harus memiliki perhatian untuk menahan pikiranmu, untuk

menjaga pikiranmu agar tidak bereaksi. Kamu takut karena kamu tidak menyukai terowongan gelap, tetapi jika kamu menyukai terowongan gelap, maka kamu tidak akan menjadi takut. Jadi, kamu harus menjaga pikiranmu netral: tidak ada suka ataupun tidak suka. Paksalah dirimu untuk menjadi netral dan menghadapi hal-hal sebagaimana mereka datang.

Umat awam: Itu sangatlah sulit untuk dilakukan karena saya tidak dapat mengendalikan pikiran ketika saya sedang berada di dalam (pengalaman tersebut).

Than Ajahn: Kamu bisa jika kamu memiliki perhatian. Cukup menyadari dan jangan bereaksi. Jadi, kali berikutnya ketika kamu melihat apa pun, janganlah bereaksi terhadapnya, cukup menyadarinya. Segala hal akan datang dan pergi pada akhirnya. Apa pun yang terjadi pada pikiranmu atau pada tubuhmu, tidak ada satu pun yang kamu dapat lakukan untuk menghentikannya agar tidak terjadi. Satu-satunya hal yang kamu dapat lakukan adalah sekadar menyadari, mengetahui bahwa pikiranmu tidak akan tersakiti. Terkait tubuh, tidak ada hal yang kamu dapat lakukan. Jika tubuh harus mati, tubuh akan mati. Itu bukanlah akhir dari dunia, itu bukanlah akhir dari pikiran. Akhir dari tubuh bukanlah akhir dari pikiran. Kamu tidak harus bereaksi; kamu cukup menerimanya. Jika kamu dapat menerima hal-hal, pikiranmu akan damai. Kamu harus melatihnya dan jika kamu terus melatih pikiranmu seperti itu, akhirnya kamu akan mengetahui bagaimana cara mengarahkan pikiranmu terhadap segala hal yang terjadi.

Saat ini pikiranmu cenderung bereaksi terhadap segala hal yang sedang terjadi, dan sekarang kamu mau membalik proses itu; kamu sekadar mau melatih pikiran untuk sekadar mengamati dan menyadari dan tidak bereaksi.

Kamu memerlukan perhatian yang kuat. Kamu harus terus mengembangkan perhatian yang kuat di sepanjang waktu. Jika kamu dapat mengembangkan kebijaksanaan, itu bahkan akan lebih baik karena kebijaksanaan akan mengajarimu bahwa segala hal adalah fatamorgana; segala hal datang dan pergi, tidaklah nyata. Mereka tidak ada keperluan denganmu. Segala hal seperti gelembung udara; segala hal muncul dan berakhir, segala hal datang dan pergi, dan mereka tidak di bawah kendalimu. Ketika kamu memahami ini, kamu dapat merelakan segala hal yang berkontak denganmu, cukup menyadari dan mengetahuinya, maka kamu tidak menyakiti dirimu sendiri, kamu tidak menyakiti pikiranmu.

Satu-satunya hal yang bisa menyakiti pikiranmu adalah reaksi pikiran terhadap apa pun yang berkontak dengan pikiran tersebut. Inilah bagaimana kita mau melatih pikiran, untuk berhenti bereaksi, entah secara positif ataupun secara negatif, karena reaksi positif dapat menjadi bumerang bagimu di kemudian hari, dan reaksi negatif dapat langsung menyakitimu.

Sebagai contoh, ketika kamu menghadapi sesuatu yang kamu tidak suka, kamu bereaksi secara negatif dan kamu mau menyingkirkan hal-hal yang menyakiti pikiranmu. Ketika kamu bereaksi secara positif terhadap sesuatu yang kamu suka dan ketika sesuatu yang kamu suka itu lenyap, kamu menjadi tersakiti kembali, tetapi jika kamu tidak bereaksi, melainkan sekadar mengetahui hal apa pun itu, baik atau buruk, entah kamu suka ataupun tidak suka, hal itu akhirnya akan lenyap. Jadi, lebih baik untuk sekadar menyadari dan tidak terlibat atau melekat dengan apa pun yang berkontak denganmu.

Umat awam: Ketika saya tinggal sendiri, maka saya bisa melihat ini (apa yang Ajahn telah jelaskan) secara jelas, tetapi ketika saya pergi keluar dan terlibat dalam banyak percakapan, pikiran menjadi gelisah.

Than Ajahn: Untuk alasan apa kamu pergi keluar? Keinginanmulah yang mau pergi keluar dan kamu menggunakan teman-temanmu sebagai sebuah alasan. Jika kamu benar-benar tidak mau pergi ke mana pun, adakah orang yang dapat menarikmu keluar? Kamu menjadi bosan setelah tinggal di rumah selama beberapa waktu, yang mana dikarenakan pikiranmu yang tidak tenang. Jadi, kamu harus menenangkan pikiranmu. Pada akhirnya, kamu harus pergi keluar. Kamu harus pergi ke rumah sakit, ke pemakaman, melakukan hal-hal, tetapi kamu tidak pergi keluar hanya karena kamu memiliki keinginan untuk pergi keluar, itu adalah kekotoran batin yang lain. Itu adalah jenis kekotoran batin yang kamu mau singkirkan, keinginan untuk pergi keluar. Kamu boleh pergi keluar, tetapi bukan karena keinginanmu, melainkan kamu pergi keluar karena ada alasan untuk itu, maka itu tidaklah masalah. Terkadang saya pergi keluar, tetapi bukan karena saya mau pergi keluar, bukan karena saya muak dengan tempat saya berada, sehingga saya mau pergi keluar. Karena jika saya melakukannya dengan alasan itu, itu adalah kekotoran batin.

Jika kamu seorang praktisi sejati, sahabat terbaikmu adalah dirimu sendiri. Kamu mau tinggal dengan dirimu sendiri sebagai perlindunganmu. Jika kamu perlu memiliki seorang sahabat, itu haruslah beralasan, seperti gurumu atau seseorang yang dapat membantumu di dalam praktikmu. Jika kamu masih tidak dapat melakukannya sendiri, kamu

memerlukan seseorang untuk membimbingmu, maka kamu memerlukan orang tersebut, tetapi akhirnya begitu kamu mengetahui apa yang harus dilakukan, kamu harus kembali untuk tinggal sendiri. Jangan biarkan kekotoran batin menggunakannya sebagai sebuah alasan, seperti mencari teman karena kamu kesepian.

Umat awam (wanita): Setiap hari, saya memulai meditasi dengan memindai (*scanning*) seluruh tubuh saya dari kepala ke ujung jari kaki dan dari ujung jari kaki kembali ke kepala dan setelahnya, saya akan memberi tahu diri saya sendiri bahwa ini bukanlah tubuh saya. Tubuh bukanlah milik pikiran. Tubuh dan pikiran senantiasa berubah. Tubuh tunduk terhadap usia tua, sakit, dan kematian. Tubuh akan meninggal suatu hari dan kembali ke empat elemen. Ketika saya melakukan hal itu, saya mengembangkan suatu perasaan yang tanpa nafsu terhadap orang-orang lain, termasuk anggota keluarga saya sendiri. Apakah ini normal?

Than Ajahn: Ya, itu benar, teruslah saja melakukan itu. Kamu tidak mau tersakiti dengan kematian. Jika kamu mengetahui bahwa inilah yang akan terjadi ketika mereka meninggal, kamu tidak memiliki perasaan kesedihan sama sekali karena kamu mempelajari kebenaran dari tubuh. Kamu seharusnya juga memisahkan tubuh dari pikiran. Apa yang mati, hanyalah tubuh, tetapi pikiran yang memiliki tubuh tidaklah mati. Orang tuamu tidak mati bersama dengan tubuh mereka. Orang tuamu ada di dalam pikiran mereka dan mereka pergi ke dunia yang baru seperti pergi ke dunia spiritual terlebih dahulu, sebelum mereka datang kembali dan memiliki sebuah tubuh baru lagi.

Ketika kamu memahami kebenaran, kamu melihat bahwa tidak seorang pun yang benar-benar mati. Apa yang mati hanyalah perpisahan dari empat elemen yang membentuk tubuh, membentuk 32 bagian tubuh. Air kembali menjadi air, udara kembali menjadi udara, dan tanah kembali menjadi tanah. Mereka adalah sekadar proses perpaduan dan penguraian dari empat elemen; jadi, kamu harus melihat mereka dengan cara itu. Orang yang memiliki tubuh, yang mana merupakan pikiran masing-masing individu, tidak mati bersama tubuh. Pikiran berlanjut mengikuti apa yang pikiran itu telah lakukan di masa lampau. Jika pikiran itu telah melakukan *kamma* baik, pikiran pergi menuju kelahiran kembali yang baik atau terlahir di alam yang baik. Jika pikiran itu telah melakukan *kamma* buruk, pikiran pergi menuju kelahiran kembali yang buruk atau terlahir di alam yang buruk. Jika pikiran dapat menyingkirkan segala keinginan sampai tidak ada keinginan di dalam pikiran itu, pikiran pergi menuju *Nibbāna* di mana tidak ada kelahiran kembali, tetapi jika pikiran masih memiliki keinginan, pikiran itu akan datang kembali dan terlahir kembali lagi. Setiap pikiran harus menyucikan dirinya sendiri karena tidak ada seorang pun yang dapat menyucikan pikiran orang lain. Kamu hanya dapat mengajari orang lain cara untuk menyucikan pikiran mereka, itu saja.

Umat awam (wanita): Kita telah mengembangkan demikian banyak kekotoran batin dari kehidupan-kehidupan lampau kita, bagaimana kita dapat menyucikan pikiran?

Than Ajahn: Kamu terus mengembangkan *sati*, *samādhi*, dan *paññā*, kemudian kamu dapat menggali jauh ke inti dalam pikiranmu dan menemui *avijjā* kamu, majikan dari

semua kekotoran batin. Ketika kamu berjumpa tatap muka dengan *avijjā* kamu, maka kamu dapat menyingkirkannya dengan *paññā*.

Umat awam (pria): Menurut buku Ajahn, kematian adalah suatu proses yang sangat menyakitkan. Dalam cara apa, kematian tersebut menyakitkan? Apakah itu dikarenakan kesadaran yang meninggalkan tubuh atau apakah karena orang lain yang mengalami kematian? Bukan kematian tiba-tiba yang saya pikir menyakitkan.

Than Ajahn: Ketika saya berbicara tentang kematian yang mana adalah menyakitkan, saya mengacu pada kematian dari sudut pandang orang normal. Mereka tidak memiliki pemahaman tentang sifat dari tubuh dan pikiran. Mereka sangatlah takut menjadi sakit, menjadi tua, dan mati, dan ketika mereka harus melalui hal tersebut, itu sangatlah menyakitkan bagi mereka. Namun, jika kamu mempelajari dan memahami kebenaran dari tubuh dan pikiran, maka rasa sakitnya tidak akan sebanyak itu atau rasa sakit itu bahkan dapat sepenuhnya lenyap dari pikiran. Itu tergantung seberapa banyak setiap individu memahami sifat dari tubuh. Jika seseorang memahami bahwa tubuh adalah sekadar empat elemen, ketika seseorang harus menghadapi kematian, seseorang mungkin tidak mengalami rasa sakit sama sekali. Jika kamu masih berpikir bahwa tubuh adalah kamu, maka kematian itu akan menyakitkan karena kamu pikir kamulah yang sedang meninggal. Faktanya, kamu sekadar mengamati kematian dari tubuh. Melalui kebodohan batinmu, kamu tidak mengamati kematian dengan cara ini, kamu menjadi tubuh itu sendiri.

Umat awam (pria): Apakah dia mengalami rasa sakit dikarenakan perpisahan dengan tubuh atau dikarenakan anggota keluarga lain yang merasa sedih?

Than Ajahn: Tidak, itu menyakitkan karena kamu tidak mau mati. Keinginanmu untuk tidak mau mati menyebabkan rasa sakit. Jika kamu tidak memiliki keinginan, jika kamu bersedia untuk mati, maka tidak ada rasa sakit, persis seperti ketika kamu menyerahkan uangmu secara ikhlas. Kamu tidak merasa sakit, kamu merasa bahagia, tetapi jika kamu dipaksa untuk memberikan uangmu, maka itu akan menyakitkan bagimu. Tubuh adalah seperti uang bagimu. Mengerti? Jadi, pandanglah tubuhmu sebagai *dāna*. Ketika tiba waktunya untuk melepaskan (tubuh), saya akan menyerahkan tubuh ini sebagai *dāna*.

Mayoritas dari rasa sakit itu adalah penderitaan mental. Rasa sakit fisik sangatlah minim, seperti ketika seorang dokter memberitahumu bahwa dia akan memberimu suntikan. Dengan mendengarnya, itu sudah membuat rasa sakit mental karena kamu tidak mau disuntik (dengan jarum), tetapi ketika kamu betul-betul mendapat suntikan, rasa sakit fisiknya sangatlah minim.

Umat awam (pria): Ketika seseorang mati, kesadaran akan meninggalkan tubuh dan dia akan menjadi hantu. Apakah hantu memiliki kesadaran?

Than Ajahn: Kesadaran adalah hantu, hantu adalah kesadaran. Pikiran, roh, hantu, dan kesadaran adalah hal yang sama, bagian nonfisik, yang memiliki tubuh ini. Karena

perbedaan budaya, kita menyebut pikiran dengan nama yang berbeda-beda, tetapi mereka semua sama. Pikiran adalah bagian nonfisik dari kamu; ia yang menyuruhmu apa yang harus dilakukan, majikan dari tubuh; ia yang mengarahkan tubuh untuk melakukan ini atau melakukan itu; ia yang berpikir; ia yang mengetahui. Inilah yang disebut roh, pikiran, atau hantu. Ketika ia meninggalkan tubuh, kita menyebutnya sebagai hantu. Ketika ia memiliki sebuah tubuh yang baru, kita menyebutnya pikiran, tetapi itu semua hal yang sama. Pikiran tidak mati. Ketika tidak ada tubuh, pikiran dapat ada sebagai hantu yang baik atau hantu yang buruk. Jika kamu melakukan *kamma* baik, maka pikiran ada sebagai hantu yang baik, yang disebut sebagai *devata* atau *brahma*. Ini semua adalah hantu yang baik karena mereka melakukan *kamma* baik, memiliki belas kasih dan cinta kasih. Mereka tidak menyakiti makhluk lain. Namun, jika kamu melakukan *kamma* buruk, seperti jika kamu membunuh, mencuri atau menipu, kamu menjadi hantu yang buruk, hantu neraka, hantu kelaparan, atau kamu menjadi seekor binatang. Itu bergantung pada apa yang kamu lakukan dalam kehidupan ini, yang mengindikasikan jenis hantu apa kamu jadinya, hantu baik atau hantu buruk. Ketika kamu sudah melunasi *kamma* baik atau burukmu, maka kamu memperoleh sebuah tubuh baru, dan menjadi seorang manusia kembali. Siklus ini senantiasa berjalan seperti ini, sampai kamu bertemu Buddha yang mengatakan bahwa jika kamu mau menghentikan siklus ini, kamu harus bermeditasi dan menyingkirkan semua kekotoran batinmu.

Umat awam (wanita): Begitu kita memperoleh *samādhi*, kita dapat kemudian masuk ke dalam penyelidikan.

Than Ajahn: Kamu menyelidiki setelah kamu keluar dari *samādhi*, bukan ketika kamu berada dalam *samādhi* karena ketika kamu berada dalam *samādhi*, kamu seperti sedang mengecas baterai; mengecas (menguatkan) pikiranmu untuk berdiam dalam *upekkhā*. Kamu mau pikiranmu tetap tenang dan damai dan tidak bereaksi selama mungkin. Kemudian kamu dapat menggunakan kondisi ini untuk menyelidiki dan menyingkirkan kekotoran batinmu.

Jangan hiraukan apa pun yang muncul, abaikan saja itu. Cukup mengetahuinya dan cobalah untuk memaku pikiranmu agar sekadar menyadarinya.

Umat awam (wanita): Saya mau bertanya tentang penyelidikan, dapatkah Than Ajahn menguraikannya?

Than Ajahn: Setelah kamu keluar dari *samādhi*, pikiranmu jernih dan tenang, sehingga pikiran siap untuk melihat kebenaran dari tubuh, kebenaran tentang segala hal yang pikiranmu lekati. Sebagai contoh, jika kamu melekat pada uang, maka kamu harus menyelidiki sifat dari uang bahwa uang tidaklah kekal dan uang dapat menyebabkan rasa sakit untukmu ketika kamu kehilangan uang. Jika kamu tidak mau memiliki perasaan menyakitkan sama sekali, maka kamu seharusnya tidak melekat pada uangmu. Kamu dapat memiliki uang, tetapi kamu tahu bahwa suatu hari kamu akan terpisah dari uang kamu. Jika kamu tidak berpikir seperti ini, kamu akan melekati uangmu; kamu tidak mau kehilangannya, dan ketika tiba waktunya kamu harus kehilangan uangmu, kamu akan merasa sangat sakit. Inilah yang kamu harus lakukan; kamu harus menyelidiki hal-hal yang kamu lekati.

Ketika kamu melekati sesuatu, kamu akan memiliki keinginan untuk membuatnya senantiasa tinggal bersamamu, tetapi tidak ada satu pun yang akan senantiasa tinggal bersamamu. Kamu harus mengajari pikiran bahwa segala hal yang kamu miliki, suatu hari, cepat atau lambat kamu akan harus kehilangannya. Begitu kamu terus mengajari pikiran dengan cara ini, kamu akan memandang hal-hal dengan cara yang berbeda. Jika kamu tidak berpikir dengan cara ini, kamu akan berpikir bahwa segala hal akan tinggal bersamamu selamanya; tidak akan pernah berpisah darimu, tetapi ketika perpisahan tiba-tiba terjadi, kamu tidak akan pernah mampu untuk menghentikan pikiranmu agar tidak tersakiti. Jika kamu terus memikirkan ini berulang kali sampai kamu tidak lupa, kamu akan mempersiapkan dirimu untuk sesuatu yang pasti akan terjadi, ketika perpisahan terjadi. Inilah tujuan dari menyelidiki atau merenungkan sifat sejati hal-hal, untuk menyingkirkan kebodohan batinmu bahwa segala hal akan berlangsung seperti ini selamanya, segala hal akan baik dan lancar, dan jika sesuatu tidak berjalan lancar, kamu bisa selalu meminta berkah. Namun, tidak ada hal yang akan menjadi seperti yang kamu pikirkan karena suatu hari segala hal akan lenyap.

Kamu menyelidiki segala hal yang kamu cintai, segala hal yang kamu lekati, seperti ayahmu, ibumu, dan terutama anak-anakmu. Kamu tidak terlalu melekat pada ayahmu atau ibumu karena kamu mengetahui bahwa mereka lanjut usia dan mereka akan mati, tetapi melihat anak-anakmu meninggal di depan matamu sangatlah meremukkan hati; meski demikian, kamu harus menerima bahwa tidak seorang pun dapat memprediksi siapa yang akan mati lebih dahulu

atau mati belakangan. Inilah *anicca*, *anattā*: kamu tidak dapat mengendalikan hal-hal dan apa saja dapat terjadi kepada siapa saja kapan saja. Teruslah berpikir seperti ini, maka kamu dapat mempersiapkan pikiranmu untuk menghadapi kebenaran tersebut ketika itu terjadi dan tidak bereaksi terhadapnya dengan cara yang meremukkan hati.

Ketika Buddha membabarkan Empat Kebenaran Mulia kepada Yang Mulia Añña Kondañña, beliau memahami bahwa apa pun yang muncul akan harus lenyap (berhenti). Segala hal—tubuh, uang, orang-orang, hal-hal—datang dan pergi, muncul dan berhenti, sehingga ketika dia memahami ini, dia tidak terpengaruh dengan lenyapnya hal-hal atau orang-orang karena pikirannya dapat menerimanya, karena tidak ada cara lain. Kamu tidak dapat menghentikannya agar tidak terjadi; dan untuk menjadi terluka karenanya adalah sebuah kebodohan.

Orang-orang menangis ketika mereka kehilangan orang-orang yang mereka cintai, tetapi apakah dengan menangis bisa membantu membawa mereka kembali? Mereka tidak tahu bagaimana cara menghentikan pikiran agar tidak patah hati, karena mereka melekat pada orang-orang itu. Mereka mau yang telah meninggal untuk datang kembali dan ini akan menyebabkan mereka patah hati. Jika kamu tahu bahwa kamu akan kehilangan mereka dan kamu telah mempersiapkan dirimu untuk itu, ketika itu terjadi, kamu tidak merasa buruk; kamu tidak akan patah hati. Itulah alasan mengapa kamu harus merenungkan *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā* bahwa ketiga ciri ini ada dalam segala hal, baik yang bernyawa ataupun yang tidak bernyawa, manusia atau binatang, benda-benda seperti pakaianmu, dan segala

benda lainnya. Mereka datang dan pergi. Ketika kamu tahu sebelumnya dan ketika mereka pergi, kamu tidak merasa buruk karena kamu siap menghadapi lenyapnya mereka. Kamu hanya dapat melakukan penyelidikan ini untuk jangka waktu tertentu dan kemudian pikiranmu akan kehilangan kejernihan dan ketenangannya; kamu mau berpikir menuju arah yang bertentangan. Ketika itu terjadi, kamu seharusnya menghentikan penyelidikanmu dan kembali ke dalam *samādhi* untuk memperbarui kejernihan dan ketenangan pikiranmu itu supaya kamu dapat kembali dan melihat kebenaran lagi.

Jika pikiranmu tidaklah jernih atau tenang, pikiran itu ditutupi dengan keinginan-keinginan, pikiran tidak mau berpikir tentang kehilangan uang, kehilangan orang-orang yang kamu cintai. Ketika kamu memiliki kebodohan batin, sekadar berpikir tentang kehilangan hal-hal atau orang-orang, itu menyakitkanmu. Ketika kamu memiliki keinginan, sekadar pemikiran tentang kehilangan sesuatu akan menyakitimu, bahkan sebelum itu benar-benar terjadi. Ketika kamu merasa tersakiti saat melakukan penyelidikanmu, maka kamu seharusnya berhenti. Kamu seharusnya kembali ke *samādhi* kamu untuk menenangkan dan menjernihkan pikiranmu kembali dari kebodohan batin; setelah itu, kamu masuk ke dalam penyelidikanmu lagi. Teruslah melakukan itu sampai pikiranmu dapat menerima kebenaran. Begitu kamu dapat menerima kebenaran, kamu tidak harus menyelidiki lagi. Jika kamu mengetahui bahwa kamu akan kehilangan putramu atau putrimu hari ini dan kamu tidak akan menangis, kamu tidak akan merasa sedih, maka tidak perlu lagi untuk menyelidiki.

Umat awam (wanita): Ketika saya memperoleh sebuah jawaban atas pertanyaan saya, apakah itu datang dari pikiran yang mengetahui dan bukan dari pikiran yang berpikir?

Than Ajahn: Tidak, itu dari informasi yang kamu telah pelajari di masa lalu, ceramah-ceramah Dhamma yang kamu pernah dengar sebelumnya. Jika kamu mengajukan pertanyaan dan tidak ada jawaban yang keluar, maka kamu harus mencari jawaban tersebut. Itu artinya kamu tidak memiliki jawaban yang tersimpan di dalam memori kamu. Jadi, kamu harus meningkatkan pengetahuanmu dengan merenungkan sifat tidak kekal dari hal-hal, sifat penderitaan dari hal-hal, sifat tanpa-diri dari hal-hal, dan ini akan menjadi jawaban atas segala pertanyaanmu.

Umat awam (wanita): Saya tidak dapat memahami dengan baik bab terakhir dari buku Luangta, yakni tentang *citta*.

Than Ajahn: Kamu harus melalui tubuhmu terlebih dahulu. Saat ini kemelekatanmu terhadap tubuhmu memblokir persepsimu tentang kemelekatanmu terhadap *citta* kamu. Pertama-tama, kamu harus menyingkirkan kemelekatanmu terhadap tubuhmu sebelum kamu dapat melihat *citta* dan kemelekatanmu terhadapnya. Itu seperti sebuah pisang yang mana kamu harus mengupas kulitnya terlebih dahulu sebelum kamu dapat melihat dagingnya. Kamu harus menyingkirkan kemelekatan terhadap tubuhmu dan begitu kamu sudah melewati level tersebut, maka kamu dapat memahami kemelekatanmu terhadap *citta*. Kamu harus melihatnya dari sudut pandang praktik, sekadar memikirkannya sekarang tidaklah mungkin; karena kamu sedari awal tidak melihat *citta*. Kamu harus memiliki *samādhi*

untuk mampu melihat *citta*. Meski demikian, kamu masih tidak dapat memahami sifat dari *citta* jika kamu masih memiliki masalah-masalah dengan tubuhmu. Jadi, pertama-tama, kamu harus menyingkirkan masalahmu dengan tubuhmu, dan begitu kamu tidak mempunyai masalah dengan tubuhmu, maka kamu dapat melihat masalah terkait *citta* kamu.

Tiga level pertama dari pencerahan berurusan dengan tubuh. *Sotāpanna*, *Sakadāgamī*, dan *Anāgāmī* harus menyelidiki tubuh, untuk menyingkirkan kemelekatan terhadap tubuh. Begitu mereka telah menyingkirkan tubuh, maka mereka akan berhadapan tatap muka dengan pikiran. Tidaklah penting untuk diketahui sekarang. Sekarang yang penting bagimu adalah menyingkirkan kemelekatanmu terhadap tubuhmu.

Kamu juga harus menyingkirkan kemelekatanmu pada nafsu seksual terhadap tubuh. Itulah alasan mengapa kamu harus menyelidiki *asubha*. Setelah kamu melewati penyelidikan terhadap rasa sakit dan kematian dari tubuh, level berikutnya adalah menyelidiki sifat *asubha* dari tubuh agar kamu dapat menyingkirkan nafsu seksualmu. Begitu kamu menyingkirkan nafsu seksualmu, maka tidak ada lagi yang kamu harus lakukan dengan tubuh. Begitu kamu melihat tubuh sebagai *asubha*, jelek, memuakkan, dan menjijikkan, kamu tidak akan memiliki keinginan sama sekali untuk tubuhmu atau tubuh-tubuh orang lain, tubuh suamimu atau tubuh istrimu.

Umat awam (wanita): Ketika saya mulai melihat 32 bagian, saya dapat membayangkan tubuh saya kotor.

Than Ajahn: Kamu seharusnya menggunakan ini untuk menghentikan nafsu seksualmu ketika nafsu seksual itu muncul. Inilah alat untuk melawan nafsu seksualmu. Terkadang ketika kamu tidak memiliki nafsu seksual, kamu mungkin harus membangkitkannya agar kamu dapat menguji pengetahuan *asubha* kamu, apakah kamu dapat menyingkirkan nafsu seksual itu atau tidak. Kamu harus mengujinya, bukan? Karena kamu tidak tahu apakah nafsu seksual itu berhenti secara permanen atau tidak, karena kamu belum menggunakan pengetahuanmu ketika nafsu seksual itu muncul. Kamu dapat memikirkan seseorang yang dengannya kamu ingin berhubungan seksual dan ketika kamu memiliki nafsu seksual terhadap orang itu, maka kamu lihat apakah kamu dapat menggunakan *asubha* yang kamu pikir kamu telah kembangkan, apakah kamu dapat menghentikan nafsumu atau tidak. Begitu kamu tahu bagaimana cara menggunakan *asubha*, kamu tidak akan takut terhadap nafsu seksualmu lagi karena kapan pun itu muncul, kamu selalu dapat menyingkirkannya.

Terkadang, ketika kamu menyelidiki *asubha*, kamu sedang memblokir nafsu seksual untuk muncul, tetapi kamu masih belum menyingkirkan nafsu seksual tersebut; tetapi kamu mungkin berpikir bahwa kamu sudah menyingkirkannya. Luangta mengatakan bahwa ketika kamu berpikir kamu tidak memiliki nafsu seksual apa pun, kamu harus membuktikannya kepada dirimu sendiri, sehingga kamu harus membangkitkan nafsu seksual tersebut dan lihat apakah kamu dapat menggunakan perenungan *asubha* kamu untuk menyingkirkannya.

Luangta mengatakan *asubha* dan *subha* bukanlah di luar, melainkan di dalam pikiranmu. Ketika kamu berpikir *subha*, kamu dapat membuat keinginan itu muncul, dan ketika kamu berpikir *asubha*, kamu juga dapat menghentikan keinginanmu. Kebanyakan praktisi dapat tertipu karena ketika mereka merenungkan *asubha*, mereka sekadar memblokir nafsu seksual, mencegah nafsu seksual itu muncul, tetapi kamu tidak tahu apakah kamu sudah sepenuhnya menyingkirkannya. Satu-satunya hal untuk membuktikannya adalah untuk membiarkannya muncul dan memotongnya.

Umat awam (wanita): Suatu hari ketika saya berjalan di taman, saya seperti melihat darah yang mengalir keluar dari punggung seseorang, sehingga saya tidak berani melihat orang itu dan saya berjalan pulang dan tidak berani untuk jalan ke taman tersebut lagi. Mengapa ini terjadi?

Than Ajahn: Karena pikiranmu masih memiliki kebencian terhadap *asubha*. Pikiranmu tidaklah cukup kuat. Kamu tidak memiliki *samādhi* yang kuat. Jika kamu memiliki *samādhi* yang kuat, maka pikiranmu tidak akan bereaksi terhadap apa pun yang kamu lihat, tidak peduli seberapa buruknya hal tersebut. Jadi, kamu harus mengembangkan perhatian yang kuat, *samādhi* yang kuat dalam rangka untuk memperhatikan *asubha*. Kamu harus memperhatikan sebuah mayat, membedahnya, dan melihat semua organ di bawah kulit. Jika kamu tidak memiliki *samādhi* yang kuat, terkadang kamu mungkin pingsan. Setiap tahun bhikkhu-bhikkhu baru di sini akan pergi ke rumah sakit untuk melihat pembedahan tubuh dan salah satu bhikkhu pingsan ketika dia melihat tubuh tersebut karena dia tidak memiliki *samādhi*.

Itulah alasan mengapa ketika kamu mau melihat sesuatu yang kuat seperti *asubha* atau mayat, kamu perlu memiliki *samādhi*; jika tidak, kamu tidak akan mampu melihatnya karena kebencianmu sangatlah kuat. Kebencianmu adalah sebuah kekotoran batin, *vibhava-taṇhā*: kamu tidak mau melihat hal-hal yang tidak kamu suka. Kekotoran batinmu mencegahmu agar tidak melihatnya, sehingga kamu perlu lebih banyak *samādhi*.

Umat awam (wanita): Dalam meditasi saya, ketika saya sendirian, pikiran berbicara kepada saya dan saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan.

Than Ajahn: Itu adalah *sankhāra* kamu, pemikiran-pemikiranmu. Itu sekadar pikiran yang sedang bermain tipu muslihat denganmu, itu saja. Terkadang, ada dua orang yang sedang berpikir dan saling bertentangan satu sama lain, yang satu adalah Dhamma dan yang lain adalah kekotoran batin. Mereka semua adalah sama, *sankhāra*. Ketika pikiran berpikir dalam satu arah, itu menjadi satu orang; ketika pikiran berpikir dalam arah yang lain, itu menjadi orang lain, tetapi mereka semua sama. Itu datang dari sumber yang sama, *sankhāra*. Kamu sekadar memberi tahu dirimu bahwa mereka adalah *anicca*, *dukkha*, *anattā*: *sankhāra–anicca*, *sankhāra–dukkha*, *sankhāra–anattā*, terkadang kamu bisa mengendalikannya, terkadang kamu tidak bisa. Ini bukanlah masalah jika kamu membiarkannya sendiri dan tidak bereaksi terhadapnya, tetapi masalahnya adalah kamu bereaksi terhadapnya. Kamu tidak memiliki cukup pengetahuan. Itulah alasan mengapa kamu tidak tahu apa yang harus dilakukan dan itulah mengapa kamu perlu lebih banyak Dhamma. Apa yang ada di dalammu adalah sesuatu yang kamu tidak ketahui; jadi,

ketika kamu masuk ke dalam, ketika kamu melihat sesuatu yang baru, kamu tidak tahu apa yang kamu harus lakukan terhadapnya. Kamu terbiasa bereaksi terhadap hal-hal; jadi, ketika kamu melihat hal-hal yang kamu suka, kamu bereaksi secara positif. Jika kamu melihat sesuatu yang kamu tidak suka, kamu bereaksi secara negatif. Namun, cara yang benar untuk menghadapinya adalah dengan tidak bereaksi terhadapnya, tetapi sekadar mengetahuinya, sekadar menyadarinya. Sekadar mengetahui bahwa apa pun itu, itu datang dan pergi dan kamu tidak dapat mengendalikannya. Jika kamu mau mengendalikannya, kamu menjadi tidak bahagia.

Umat awam (wanita): Buku Than Ajahn sangatlah mudah untuk dibaca dan mudah untuk dipahami.

Than Ajahn: Kebenaran sangatlah sederhana, tetapi kebodohan batin kita membuatnya menjadi rumit.

Kamu perlu melakukan lebih banyak praktik dan mendengarkan Dhamma untuk memperoleh kebijaksanaan yang kamu dapat gunakan dalam praktikmu. Kamu harus membawa kebijaksanaan Luangta ke dalam hatimu. Saat ini kebijaksanaan itu hanya masuk ke dalam memori kamu yang terkadang akan segera menghilang, tetapi jika kamu membawanya ke dalam hatimu, itu menjadi kebijaksanaan; kemudian itu akan selalu ada di sana dan kamu akan selalu memiliki Luangta bersamamu di sepanjang waktu. Saya hanyalah seorang penerjemah, orang tengah, yang menyampaikan pesan.

Umat awam (wanita): Ketika saya menghadiri upacara kematian Luangta, seorang perempuan memberi tahu saya bahwa tidak ada lagi Luangta, tidak ada lagi ceramah.

Than Ajahn: Saya menerjemahkannya bertahun-tahun yang lalu, pada 1979. Ceramahnya ditujukan untuk para bhikkhu. Saya melakukannya karena ketika Luangta memberikan ceramah Dhamma, ada beberapa bhikkhu Barat yang mendengarkan dan setelah Luangta memberikan ceramah sekitar 40 atau 50 menit, kemudian Than Paññā akan meringkas ceramah tersebut selama sekitar 10 menit. Jadi, saya merasa banyak hal yang hilang dalam ringkasan tersebut, sehingga saya meminta Than Paññā rekamannya. Saya memutar rekaman versi bahasa Thai tersebut pada sebuah alat perekam suara dan kemudian mematikannya, dan saya menerjemahkan secara lisan dan merekamnya pada alat perekam suara yang lain. Lebih mudah dengan cara itu dan ketika saya selesai menerjemahkannya, saya memberikannya kepada seorang bhikkhu Inggris untuk mengetiknya dan ketika dia selesai mengetiknya, saya membacakannya ulang kembali. Versi yang kamu dengar adalah versi yang telah dikoreksi secara tata bahasa dan saya membacakannya dan merekamnya kembali, sehingga mungkin rekamannya tidak terdengar sebaik seperti mengatakannya langsung dari hati.

Saya menerjemahkannya bertahun-tahun yang lalu, tetapi itu tidak pernah digunakan karena Luangta masih hidup pada waktu itu. Baru sekarang, orang-orang mulai mendengarkannya. Pada awalnya, saya merasa kecewa karena setelah saya menerjemahkannya, saya pikir orang-

orang akan mendengarkannya, tetapi tidak seorang pun yang benar-benar mendengarkannya; baru sekarang, ketika Luangta sudah tidak lagi ada, orang-orang mulai menghargainya.

Semoga kamu semua maju di dalam jalan menuju *Nibbāna* dalam kehidupan ini.

Akhir dari tanya jawab.

~

18

Umat Awam Asal Amerika Serikat

17 November 2015

Than Ajahn: Kamu adalah pembuat kebahagiaan atau kesedihanmu. Tidak ada orang lain yang dapat membuatmu bahagia atau sedih, tetapi kamu tidak tahu itu, sehingga kamu mengandalkan orang lain untuk membuatmu bahagia atau sedih.

Umat awam: Bukankah alami untuk mengandalkan orang lain (untuk membuatmu bahagia) seperti istrimu, ayahmu, ibumu?

Than Ajahn: Memang, sedikit banyak; tetapi pada saat yang bersamaan, tidaklah bijaksana untuk mengandalkan orang lain ketika kamu dapat mengandalkan dirimu sendiri. Kamu memiliki sesuatu yang lebih baik untuk diandalkan, lebih baik dibanding mengandalkan orang lain. Kamu sendiri adalah hal yang paling bisa diandalkan di dunia ini karena kamu selalu bersamamu. Alami untuk mengandalkan orang lain karena semua orang melakukannya, sehingga kamu berpikir itu alami. Kebenarannya adalah, itu tidak alami; hal yang sebenarnya alami adalah untuk mengandalkan dirimu sendiri.

Umat awam: Berapa banyak orang yang tidak melakukannya (mengandalkan diri mereka sendiri) dibandingkan dengan mereka yang melakukannya? Apakah sisa dari mayoritas melakukannya?

Than Ajahn: Kamu harus melihat pada hasil dari apa yang kamu lakukan. Sebagian besar mayoritas berakhir dalam kesedihan ketika mereka kehilangan apa yang mereka andalkan. Namun, minoritas yang sangat kecil—beberapa orang yang sangat sedikit—yang dapat mengandalkan diri mereka sendiri tidak pernah harus sedih, karena mereka selalu memiliki diri mereka untuk diandalkan.

Ketika saya mengatakan mengandalkan diri sendiri, maksud saya bukanlah mengandalkan tubuh. Maksud saya adalah mengandalkan pikiran. Pikiran adalah diri yang hakiki. Tubuh adalah sekadar seorang pelayan dari pikiran. Tubuh adalah sesuatu yang diandalkan pikiran dikarenakan ketidaktahuan pikiran tersebut. Pikiran tidak tahu bahwa pikiran dapat mengandalkan dirinya sendiri dan akan lebih baik untuk berlaku demikian; oleh karena itu, pikiran mengandalkan tubuh. Ketika pikiran harus mengandalkan tubuh, pikiran harus mengandalkan banyak hal dalam rangka untuk memelihara tubuh.

Umat awam: Dalam membaca buku Than Ajahn, saya menemukan buku itu sangat sulit untuk dipahami. Ada dua hal yang terpisah, pikiran dan tubuh, dan pikiranlah yang mengendalikan segala hal. Diri adalah pikiranmu. Itu susah sekali untuk dipahami.

Than Ajahn: Saya tahu. Pikiranlah yang sedang melakukan semua pembicaraan ini, bukan tubuh. Tubuh hanya menerima perintah dari pikiran. Kamu harus berpikir terlebih dahulu sebelum kamu dapat mengatakan apa yang kamu mau katakan. Ia yang berpikir bukanlah tubuh, melainkan pikiran. Ini sangat sederhana, tetapi kita tidak pernah memperhatikannya.

Umat awam: Itu sangat sederhana, ketika Than Ajahn mengatakannya. *(tertawa)* Namun, itu bukanlah sesuatu yang saya akan secara alami pikirkan.

Than Ajahn: Saya tahu. Diperlukan pikiran yang tercerahkan untuk menyadari kebenaran ini. Bagi orang biasa, kita tidak akan pernah mampu mengetahui kebenaran ini. Saya tidak mengetahui hal ini sampai saya mulai membaca ajaran-ajaran Buddha. Buddha mengatakan kamu bukanlah tubuh, tubuh bukanlah kamu. Kamu adalah pikiran, ia yang mengetahui, ia yang berpikir, ia yang merasakan. Sayangnya, kita tidak dapat melihat ini. Pikiran tidaklah kasatmata. Sesungguhnya segala hal yang kita lakukan, pikiranlah yang melakukan segala yang kita lakukan. Kita makan, kita bicara, kita menari, kita menyanyi, semua itu dilakukan oleh pikiran. Pikiran menggunakan tubuh sebagai alat, sebagai medium.

Umat awam: Satu hal yang saya tidak dapat pahami adalah bahwa tubuh saya menjadi tua, tubuh saya sakit-sakitan, tubuh saya memiliki banyak masalah, tetapi pikiran saya masih mengatakan bahwa tubuh itu bukan saya, saya tidak tua.

Than Ajahn: Ya, itulah kebenaran. Kita selalu merasakan dengan cara yang sama, berpikir dengan cara yang sama. Pikiranmu tidak menua karena pikiran tidak memiliki bentuk, pikiran tidaklah kasatmata. Bagaimana kamu dapat membuat sesuatu yang tidak kasatmata untuk memburuk? Itu seperti sebuah ruang kosong. Dapatkah kamu mengubah sebuah ruang kosong? Ruang kosong di sekeliling kita tidak pernah berubah. Ruang kosong itu selalu di sana. Itu sama halnya dengan pikiran. Pikiran adalah seperti sebuah ruang kosong, tetapi pikiran dapat merasa, pikiran dapat berpikir, pikiran mengetahui. Jadi, inilah apa yang kamu harus lakukan: menemukan dirimu yang sejati dan menemukan bagaimana cara membuatnya bahagia. Begitu kamu telah menemukan keduanya, tidak ada lagi yang kamu harus lakukan.

Umat awam: Tidak akan pernah telat untuk menemukannya, bukan?

Than Ajahn: Tidak akan pernah. Karena suatu hari, cepat atau lambat kamu akan sampai pada realisasi ini. Itu hanya perkara berapa lama waktu yang diperlukan. Pada akhirnya, kamu akan lelah dengan siklus kelahiran, penuaan, sakit, dan kematian ini.

Ketika kamu menjadi sakit, menjadi tua, dan mati, kamu kehilangan tubuh ini. Pikiranmu akan pergi dan mencari sebuah tubuh baru. Persis seperti ketika kamu memperoleh tubuh baru ini, ketika kamu datang ke dunia ini 73 tahun yang lalu. Karena kamu kehilangan tubuh lamamu di kehidupan lampaumu dan karena kamu masih memerlukan sebuah tubuh untuk kamu andalkan, kamu datang dan terlahir di dalam rahim ibumu. Ketika kamu mendapatkan tubuh, maka kamu harus menjaganya, memeliharanya, merawatnya agar

kamu dapat menggunakan tubuh itu untuk membuatmu bahagia. Namun, tubuh ini akan melalui proses yang sama kembali. Tubuh akan bertumbuh, menjadi tua, menjadi sakit, dan mati kembali dan setelah itu, kamu pergi dan memperoleh sebuah tubuh baru lagi.

Suatu hari kamu akan menjadi muak terhadapnya, sama seperti Buddha. Beliau merasa muak dengan siklus ini. Beliau disembunyikan dari kebenaran kehidupan. Beliau tinggal di istana dan ayahnya tidak mengizinkan satu pun orang sakit, orang tua, atau orang yang akan mati untuk mengunjungi istana, sehingga beliau tidak pernah melihat hal-hal ini. Namun, suatu hari beliau mau melihat apa yang ada di luar istana. Ketika beliau pergi ke luar, apa yang beliau lihat adalah seorang yang tua, seorang yang sakit, dan seorang yang mati. Jadi, beliau bertanya kepada pelayannya, "Siapakah orang-orang ini?" Pelayannya mengatakan, "Mereka adalah kamu, seperti itulah kamu jadinya nanti." Jadi, ketika pangeran tersebut melihat masa depannya, beliau menjadi ketakutan. Dan beliau tidak mau melalui siklus ini.

Beliau kemudian melihat orang lain, seorang yang suci. Beliau bertanya kepada pelayannya, "Siapakah orang ini? Apakah yang ia kerjakan?" Pelayannya mengatakan, "Orang ini adalah seorang yang suci, dia sedang mencari sebuah jalan untuk terlepas dari menjadi sakit, menjadi tua, dan mati." Pemandangan melihat orang suci tersebut membangkitkan minat beliau untuk mencari tahu apakah mungkin untuk tidak menjadi sakit, menjadi tua, dan mati. Kemudian beliau menemukan bahwa dalam rangka untuk melakukannya, beliau harus meninggalkan kehidupan duniawinya, kekayaannya, kebahagiaan fisiknya, dan pergi mencari kebahagiaan spiritual. Suatu malam setelah

beliau mendengar istrinya melahirkan putranya, beliau memutuskan itulah waktu baginya untuk meninggalkan rumah. Persis malam itu, beliau pergi tanpa pamit kepada siapa pun. Beliau tahu jika beliau mencoba untuk memberi tahu siapa pun, mereka tidak akan mengizinkannya pergi. Jadi, beliau harus menyelinap di malam hari.

Umat awam: Than Ajahn mengatakan bahwa sang pangeran lelah dengan siklus ini; jadi, apa yang dia lakukan? Apakah dia menghentikan siklus tersebut?

Than Ajahn: Beliau mencoba mencari cara untuk menghentikan penuaan, sakit, dan kematian ini, dan beliau menemukan bahwa dalam rangka untuk menghentikan penuaan, sakit, dan kematian ini, beliau harus berhenti terlahir, beliau harus menghentikan kelahiran. Kelahiranlah yang menyebabkan usia tua, sakit, dan kematian.

Jika tidak ada kelahiran, maka tidak ada penuaan, sakit, dan kematian. Jadi, inilah jalan berpikir yang beliau telusuri. Beliau kemudian menemukan bahwa penyebab dari kelahiran beliau adalah keinginan beliau, keinginan beliau untuk mencari kebahagiaan melalui tubuh. Kamu mau melihat, mendengar, merasa, menyentuh, dan mengendus, sehingga kamu memerlukan sebuah tubuh untuk melakukan semua ini. Jika kamu dapat menghentikan keinginan ini, maka kamu tidak akan memerlukan sebuah tubuh.

Dalam rangka untuk menghentikan keinginan tersebut, kamu harus memiliki sesuatu untuk mengganti keinginan itu. Beliau menemukan sesuatu yang lebih baik untuk menggantikan keinginan itu dan itu adalah ketenangan spiritual yang

dapat dicapai melalui praktik meditasi. Jika kamu dapat menenangkan pikiranmu untuk menjadi diam secara total, kamu akan mengalami jenis kebahagiaan lain yang jauh lebih baik dibandingkan kebahagiaan yang diperoleh melalui tubuh. Begitu kamu telah menemukan kebahagiaan spiritual tersebut, kamu dapat kemudian berhenti menggunakan tubuh untuk mendapatkan kebahagiaan, karena kamu memiliki suatu jenis kebahagiaan yang lebih baik.

Umat awam: Berapa banyak orang menurut Than Ajahn yang sudah menemukan itu?

Than Ajahn: Sangat sedikit. Namun, tanpa Buddha, tidak akan ada seorang pun yang dapat menemukannya. Ada orang-orang yang menemukan jenis kebahagiaan spiritual ini, tetapi kebahagiaan spiritual tersebut tidak bertahan lama. Kebahagiaan tersebut hanya bertahan ketika seseorang sedang dalam meditasi, tetapi ketika seseorang keluar dari meditasinya, keinginannya masih muncul. Buddha menemukan sebuah cara untuk menyingkirkan keinginan ini secara permanen.

Buddha melihat bahwa keinginan inilah yang menyebabkan seseorang untuk terlahir, menjadi sakit, menjadi tua, dan mati. Jadi, beliau melihat bahwa keinginan adalah biang keladi dari semua kesengsaraan kita. Ketika kamu melihat ini, maka kamu mau menyingkirkan keinginanmu. Itu seperti memiliki semacam kuman di dalam tubuhmu. Ketika kamu mengetahui bahwa kamu menjadi sakit karena kuman ini, kamu mau menyingkirkannya, bukan? Sama halnya dengan pikiran. Pikiranmu sakit, pikiranmu sengsara karena keinginan ini. Begitu kamu dapat menyingkirkan keinginan

ini, maka tidak akan ada lagi kesengsaraan karena kamu tidak harus mencari hal-hal melalui tubuhmu. Jika kamu mencari hal-hal melalui tubuhmu, kamu hanya dapat melakukannya ketika tubuh itu kuat, tetapi begitu tubuh menjadi lemah, menjadi tua, atau sakit, dan ketika kamu tidak lagi dapat melakukannya, maka kamu menjadi sengsara. Jadi, ketika kamu melihat ini, kamu sampai pada kesimpulan bahwa kamu harus berhenti menginginkan apa pun. Kamu sekadar menikmati kedamaian dan kebahagiaan dari meditasimu.

Inilah ajaran fundamental dari Buddhisme, untuk mencari kebahagiaan spiritual, dan untuk meninggalkan kebahagiaan fisik. Dalam rangka untuk mampu meninggalkan kebahagiaan fisik sepenuhnya dan secara permanen, kamu harus menyingkirkan keinginanmu dengan menyadari bahwa keinginan ini ibarat kuman di dalam tubuhmu—seperti kuman HIV atau ebola—yang mana kamu mau lenyapkan; kamu tidak mau menyimpan kuman-kuman tersebut dalam tubuhmu. Dengan cara yang sama, selama kamu memiliki keinginan tersebut, kamu masih akan sengsara karena kamu masih mau memiliki hal ini atau hal itu melalui tubuhmu dan ketika kamu tidak dapat memperolehnya, kamu menjadi sangat tidak bahagia. Jika kamu masih memiliki keinginan tersebut di dalam dirimu, keinginan untuk melihat, untuk mendengar, untuk merasa, untuk menyentuh, maka ketika kamu kehilangan tubuhmu, kamu masih akan mencari sebuah tubuh yang baru. Kamu memerlukan sebuah tubuh untuk melakukan ini. Namun, jika kamu memiliki kebahagiaan spiritual yang mana jauh lebih baik dibandingkan kebahagiaan fisik, maka kamu tidak memerlukan tubuh. Ketika kamu tidak mengandalkan tubuh, maka tidaklah masalah apa yang terjadi terhadap tubuh.

Tubuh dapat menjadi sakit, menjadi tua, atau mati, dan itu tidak akan mengubah kebahagiaan spiritual yang kamu miliki karena kebahagiaan spiritual tidak mengandalkan tubuhmu. Kebahagiaan spiritual mengandalkan kemampuanmu untuk mengendalikan pikiranmu, untuk berhenti berpikir, itu saja.

Umat awam: Kita selalu berpikir. Itu sangatlah sulit.

Than Ajahn: Itu sulit, tetapi tidaklah mustahil. Kita memiliki sebuah alat untuk menyingkirkan pemikiranmu, dengan berkonsentrasi pada satu objek tertentu, entah menggunakan sebuah mantra, sebuah kata, atau menghitung. Ketika kamu menghitung, kamu tidak dapat memikirkan hal-hal yang lain. Cukup teruslah menghitung, satu, dua, tiga, empat, lima, enam, tujuh, delapan, ... atau cukup mengulang satu kata, 'Yesus', 'Yesus', 'Yesus' atau 'Tuhan', 'Tuhan', 'Tuhan' atau 'Uang', 'Uang', 'Uang'. Cukup berpaku dengan satu kata.

Umat awam: Metode apa yang Than Ajahn gunakan ketika Than Ajahn memulai praktik ini, apakah menghitung, ataukah mantra?

Than Ajahn: Saya menggunakan tubuh sebagai objek konsentrasi saya. Ketika saya tidak sedang duduk, saya senantiasa mengamati tubuh saya dengan setiap tindakan yang saya lakukan. Ini untuk mengembangkan konsentrasi saya ketika saya tidak sedang duduk. Saya tidak mengizinkan pikiran saya untuk pergi ke mana pun, kecuali dekat dengan tubuh saya. Sekadar mengawasi tubuh saya. Ketika saya sedang makan, saya sekadar sedang mengawasi aktivitas makan saya, ketika saya sedang mencuci, saya sekadar sedang mengawasi aktivitas mencuci saya. Apa pun yang saya lakukan dengan tubuh, saya sekadar mengawasinya.

Ketika saya duduk, saya mengawasi pernapasan saya sebagai gantinya, karena ketika saya duduk diam, tubuh tidaklah bergerak. Satu hal yang bergerak adalah pernapasan saya. Jadi, saya sekadar mengawasi pernapasan saya. Saya memberikan sesuatu untuk pikiran saya kerjakan, agar pikiran tersebut tidak punya waktu untuk pergi dan memikirkan hal-hal lain. Namun, pikiran melawan, pikiran tidak mau fokus pada mengawasi saja. Pikiran suka pergi dan berpikir tentang ini dan itu. Terkadang, saya harus menggunakan perapalan, saya merapalkan ceramah Buddha. Keseluruhan ceramah tersebut memakan waktu 30 sampai 40 menit. Itu membuat saya sibuk dengan ajaran beliau. Ajaran beliau dapat menenangkan pikiranmu karena ajaran beliau adalah mengenai urusan spiritual. Ajaran beliau adalah tentang bagaimana menenangkan pikiranmu. Jadi, terkadang saya menggunakan itu ketika saya tidak dapat berkonsentrasi pada pernapasan saya. Ketika saya mulai duduk dan mengawasi napas saya, pikiran terus berpikir tentang ini dan itu, kemudian saya menggunakan pemikiran ini untuk memikirkan ajaran Buddha. Saya merapalkan ajaran beliau. Setelah kamu melakukan itu selama 30 sampai 40 menit, pikiranmu menjadi lelah. Pikiran tidak mau merapal, tidak mau berpikir, pikiran sekadar mau diam, maka kamu dapat mengawasi pernapasanmu.

Ketika kamu mengawasi pernapasanmu, pikiranmu akan menjadi lebih tenang dan semakin tenang dan akhirnya pikiran akan secara total berhenti berpikir dan akan melepaskan dirinya. Pikiran akan melepaskan dirinya dari napas, pikiran akan masuk lebih dalam sampai pikiran tidak melihat napas. Jadi, inilah proses membawa pikiranmu ke dalam. Saat ini pikiranmu didorong oleh keinginanmu

untuk pergi ke luar—untuk pergi melalui mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuhmu—karena inilah cara pikiran terbiasa mencari kebahagiaan. Namun, sekarang kamu mau membawa pikiran itu ke dalam untuk menemukan sebuah jenis kebahagiaan yang berbeda.

Jadi, kamu memerlukan konsentrasi ini untuk menarik pikiran ke dalam. Semakin kuat konsentrasimu, semakin dalam pikiranmu akan kembali masuk ke dalam. Pada akhirnya, pikiran akan masuk ke dalam pusat dari pikiran, dan kesadaran terhadap tubuh dan napas akan lenyap. Pikiran akan secara total sendirian. Kamu akan kemudian melihat bahwa pikiran sekadar mengetahui. Pikiran tidak berpikir. Ketika pikiran berhenti berpikir, yang mengetahui tidaklah lenyap. Kesadaran menjadi sangat jelas terlihat karena kamu melihat apa yang tersisa ketika kamu berhenti berpikir. Kamu menemukan keadaan kebahagiaan dan kedamaian.

Umat awam: Bagi orang biasa, mereka menghabiskan sebagian besar waktu bangunnya memikirkan tentang segala macam hal dibanding mencoba untuk berkonsentrasi pada satu hal saja. Kebanyakan orang harus berpikir tentang merawat anak, berpikir tentang pekerjaan mereka, sehingga sangatlah mustahil untuk melakukannya.

Than Ajahn: Bagi kebanyakan orang, itu mustahil. Hanya sangat sedikit orang yang dapat melakukannya. Itulah alasan mengapa Buddha memiliki satu hari Sabat sekali seminggu, sebuah hari libur bagi para Buddhis untuk berhenti bekerja selama satu hari dan pergi ke vihara atau berdiam di rumahdan mencurahkan waktunya untuk urusan spiritual. Ini hanyalah sebuah permulaan. Begitu kamu mengalami jenis

kebahagiaan tertentu dari praktik spiritual, kebahagiaan itu akan mendorongmu untuk mau lebih banyak lagi. Kemudian kamu mulai menggeser arah kehidupanmu dari menjaga anakmu, uangmu, atau apa pun yang kamu miliki, menjadi menjaga dirimu yang sejati, diri spiritualmu.

Inilah cara orang biasa seperti kamu dan saya lakukan. Kita tidak dapat secara tiba-tiba melepaskan semuanya dan pergi hidup sebagai seorang bhikkhu, dengan pengecualian bagi segelintir orang yang di kehidupan-kehidupan lampau telah mengembangkan praktik tipe ini. Jadi, ketika mereka berkontak dengan praktik ini lagi, praktik ini secara alami menarik mereka. Sebaliknya bagi kita, kita adalah seperti kereta yang harus pindah jalur. Kita harus perlahan memindahkannya satu demi satu, tetapi kita bisa melakukannya.

Seperti hari ini, kamu datang dan berbicara dengan saya dan kemudian kamu mendengar sesuatu yang tidak pernah kamu dengar sebelumnya. Itu seperti belajar bagaimana cara menyelam skuba. Kamu tidak pernah menyelam skuba sebelumnya, tetapi suatu hari kamu bertemu dengan seorang instruktur selam skuba dan dia mengajarimu cara untuk melakukannya; itu menjadi begitu mudah dan begitu sederhana. Jadi, ketika kamu dapat memiliki jenis pengalaman lain yang kamu tidak pernah miliki sebelumnya, itu membangkitkan minatmu dan kamu mau mencobanya. Pertama-tama, kamu mencobanya di dalam kolam renang. Kamu tidak langsung masuk ke perairan dalam karena kamu masih tidak tahu bagaimana cara menggunakan perlengkapan selam. Jadi, sama halnya dengan praktik

yang saya sedang coba jelaskan kepadamu. Jika kamu memiliki waktu, terutama sekarang ketika kamu tidak harus melakukan apa-apa, kamu seharusnya praktik. Tidak ada alasan bagimu.

Umat awam: Di masa lalu, saya pernah bertemu dengan praktik tersebut dan kemudian saya kembali ke kebiasaan saya sebelumnya, saya menjadi teralihkan. Jadi, ketika saya membaca buku Than Ajahn, saya akan kembali ke praktik.

Than Ajahn: Ya, saya tahu, karena kebiasaan lama susah hilangnya. Kamu tidak dapat mengajari seekor anjing tua, sebuah trik yang baru. *(tertawa)*

Umat awam: Apakah tepat bagi seseorang untuk meninggalkan segala hal?

Than Ajahn: Bukanlah jalan yang salah bagi seseorang untuk meninggalkan segala hal. Kamu masih tinggal di dunia, kamu hanya sekadar tinggal secara terpisah dari orang lain. Kamu masih dapat bertemu satu sama lain. Kamu dapat mengunjunginya, dia dapat mengunjungimu, dia masih dapat berkomunikasi denganmu. Ini hanya cara hidup yang berbeda saja, mungkin tanpa acara kumpul keluarga untuk Natal atau *Thanksgiving*, dsb.; tetapi itu tidak apa, itu hanyalah sentimental. Namun, kita cenderung untuk berpegang pada hal yang sentimental, melekat terhadap hal yang sentimental; sedangkan, untuk hal yang fundamental, kita tidak melekat atau berpegang terhadapnya. Hal yang fundamental adalah untuk memiliki kebahagiaan yang terus-menerus. Hal yang sentimental adalah layaknya memiliki percikan-percikan

kebahagiaan di sana-sini dan sekali-sekali, seperti keluarga, reuni, acara kumpul-kumpul; kamu memiliki kebahagiaan selama beberapa hari dan kemudian harus berpamitan karena kamu sudah tidak tahan satu sama lain. *(tertawa)*

Coba lakukan saja apa yang saya ajarkan kepadamu. Kapan pun kamu merasa seperti kamu tidak mengetahui apa yang harus dilakukan, duduk saja, tutup matamu, dan awasi pernapasanmu. Pikiranmu mungkin tiba-tiba jatuh ke dalam ketenangan dan kamu tahu inilah yang dimaksud. Kamu tidak pernah tahu.

Kamu memiliki waktu terbaik dalam kehidupanmu sekarang. Kamu tidak memiliki hal yang harus dikerjakan. Jika kamu merasa bosan, awasi saja pernapasanmu. Jika kamu tidak memiliki hal lain untuk dikerjakan, awasi saja pernapasanmu.

Akhir dari tanya jawab.

~

19

Umat Awam Asal Amerika Serikat

26 November 2015

Than Ajahn: Ada pertanyaan yang ingin kamu tanyakan?

Umat awam (pria): Saya ingin tahu bagaimanakah cara berurusan dengan nafsu?

Than Ajahn: Apakah kamu menikah dan apakah kamu mau menyingkirkan nafsumu?

Umat awam (pria): Saya ingin mampu mengendalikannya dengan lebih baik.

Than Ajahn: Kamu sekadar harus merenungkan *asubha*. Cobalah untuk menjadikannya sebagai praktik harian kamu. Di pagi hari sebelum kamu berangkat kerja, kamu bermeditasi dan setelah itu, kamu merenungkan *asubha* sejenak, memeriksa 32 bagian tubuh atau membayangkan bagaimana tubuh membusuk. Pelajarilah aspek tidak menarik dari tubuh. Bagian tidak menarik dari tubuh ada di sana, tetapi kita tidak suka melihatnya. Kamu dapat memeriksa 32 bagian tubuh, terutama bagian-bagian internal tubuh yang berada di bawah kulit. Visualisasikan kerangka atau organ-

organ. Jika kamu tidak dapat memvisualisasikannya, kamu dapat menggunakan gambar di dalam buku-buku. Kamu kemudian mencoba memasukkannya ke dalam pikiranmu.

Umat awam (pria): Apakah saya mempraktikkannya ketika saya pergi keluar dan melakukan aktivitas sehari-hari saya?

Than Ajahn: Ya. Kamu melakukannya terutama ketika perasaan penuh nafsu muncul. Kamu harus melihat pada sisi tidak menarik dari tubuh. Jika kamu hanya melihat pada sisi menarik dari tubuh, itu dapat membangkitkan nafsumu, sehingga kamu harus melawannya dengan memvisualisasikan aspek tidak menarik dari tubuh. Itu seperti seorang jago tembak yang harus cepat dalam menggunakan pistolnya. Agar cepat, kamu harus praktik. Jadi, kamu harus mempraktikkannya sampai akhirnya itu menjadi kebiasaanmu. Begitu nafsu muncul, kamu segera mampu menggunakan perenungan ini.

Kamu memerlukan sebuah pikiran yang tenang dalam rangka untuk mampu merenungkan *asubha* dengan efektif. Ketika pikiran tidak tenang, kamu memiliki kebencian. Jadi, kamu harus mencoba untuk memiliki sedikit ketenangan, maka akan lebih mudah bagimu untuk merenung. Jika pikiranmu tidak tenang, kekotoran batin akan memblokir perenungan kamu. Kamu dapat berganti-ganti antara praktik *samādhi* dan praktik perenungan kamu.

Umat awam (pria): Untuk siang hari, apakah saya menggunakan '*Buddho*'?

Than Ajahn: Itu digunakan untuk memperoleh *samādhi*. Kamu perlu mengembangkan sedikit *samādhi*, sehingga pikiranmu cukup tenang untuk mampu merenung. Jika pikiranmu tidak tenang, kamu akan terdorong untuk berpikir tentang hal-hal yang lain. Ketika pikiran gelisah, pikiran tidak suka berpikir tentang Dhamma, pikiran suka berpikir dengan cara *kilesa*.

Tanpa *samādhi*, kamu mungkin hanya mampu merenungkan selama beberapa menit, kemudian kamu akan menyerah dan berpikir tentang hal-hal yang lain. Jika kamu memiliki *samādhi*, kamu dapat merenung jauh lebih lama. Sasarannya adalah untuk merenung sebanyak mungkin hingga *asubha* meresap di dalam pikiranmu.

Saat ini *asubha* adalah sekadar sebuah memori dan itu dapat menghilang dengan sangat cepat. Kamu mau *asubha* pergi melampaui memori kamu, kamu mau *asubha* untuk masuk ke dalam hatimu. Cara untuk melakukannya adalah untuk mempraktikkannya di sepanjang waktu. Ini tidaklah mudah jika kamu sedang bekerja. Kamu perlu praktik penuh waktu dalam rangka untuk mengembangkan *samādhi* dan mampu untuk merenungkan *asubha* dengan efektif. Namun, cobalah dan lihat sejauh mana kamu mampu melakukannya.

Sasarannya adalah untuk tidak melupakan bagian tidak menarik dari tubuh dan untuk mampu menggunakannya ketika kamu melihat sebuah objek cantik agar kamu dapat memiliki pandangan yang seimbang. Saat ini pandangan kamu berat sebelah. Kamu hanya melihat sisi menarik dari tubuh, kamu tidak mau melihat pada sisi tidak menarik dari

tubuh. Ketika kamu melihat pada sisi yang menarik, kamu terangsang, tetapi jika kamu dapat melihat pada sisi yang tidak menarik dari tubuh, kamu dapat menghancurkan nafsumu.

Pada dasarnya, kamu harus terus melakukannya, berganti-ganti antara *samādhi* dan perenungan *asubha*. Setelah kamu keluar dari *samādhi*, kamu melakukan perenungan *asubha* dan setelah kamu lelah merenung, kamu kembali ke dalam *samādhi*. Karena setelah kamu merenung selama beberapa waktu, kemampuanmu untuk merenung akan menurun dan kamu mungkin mulai berpikir tentang hal yang lain. Jadi, ketika kamu tidak merenungkan *asubha* atau apa pun subjek pilihanmu, maka kamu seharusnya menghentikan pikiran agar tidak berpikir dengan kembali ke dalam *samādhi* untuk memperbarui kekuatan pikiran (memperoleh kembali ketenangan mental). Cukup lakukan itu bolak-balik sampai kamu tahu kamu dapat mengatasi keinginanmu.

Akhir dari tanya jawab.

~

20

Umat Awam Asal Skotlandia

26 November 2015

Umat awam (1): Saya tertarik mempelajari lebih banyak tentang meditasi.

Than Ajahn: Meditasi adalah untuk pikiran, sementara obat-obatan adalah untuk tubuh. Masalahnya bukan dengan tubuh. Masalahnya adalah dengan pikiran. Ketika kamu tidak bahagia, ketidakbahagiaan ada di dalam pikiran. Sama halnya, kebahagiaan ada di dalam pikiran, dan tidak di dalam tubuh. Pikiranmu tidaklah bahagia dikarenakan kebodohan batin yang dimiliki pikiran itu sendiri. Pikiran melekat terhadap tubuh dan tidak memahami sifat sejati dari tubuh. Jadi, ketika sifat sejati dari tubuh mulai mengungkapkan dirinya, ini menyebabkan perasaan menyakitkan di dalam pikiran. Ketika kamu menjadi sakit, bukan tubuh yang tersakiti, melainkan pikiranlah yang tersakiti karena pikiran tidak pernah berpikir bahwa tubuh akan menjadi sakit atau tubuh akhirnya akan harus mati. Jadi, ketika kemungkinan untuk sakit atau mati itu mengemuka di pikiran, pikiran tidak tahu bagaimana cara mengatasinya.

Dengan Buddhisme, kita memiliki alat-alat untuk memeriksa. Kita menggunakan pikiran untuk menerima kebenaran dari tubuh dan untuk menjadi tidak tersakiti oleh sifat dari tubuh. Kita dapat memisahkan pikiran dari tubuh dengan metode meditasi wawasan dan meditasi untuk ketenangan. Kita menggunakan kedua langkah ini, kedua jenis meditasi ini untuk membuat pikiran tenang. Langkah selanjutnya adalah menggunakan ajaran Buddha untuk mengajari pikiran agar memahami bahwa pikiran dan tubuh adalah dua hal yang berbeda. Apa pun yang terjadi pada tubuh tidak terjadi pada pikiran. Tubuh menjadi sakit, menjadi tua, dan mati, tetapi pikiran tidak menjadi sakit, menjadi tua, dan mati. Namun, dikarenakan ketidaktahuan atau kebodohan batin dari pikiran, pikiran tidak mengetahui dirinya sendiri dan menganggap tubuh sebagai dirinya. Jadi, pikiran berpikir bahwa apa pun yang terjadi pada tubuh sedang terjadi pada dirinya.

Sasarannya adalah untuk mengajari pikiran, untuk membiarkan pikiran mengetahui bahwa pikiran bukanlah tubuh dan bahwa (pikiran) itu dapat menjadi sama bahagianya dengan atau tanpa tubuh. Cara bagi pikiran untuk menjadi bahagia dengan atau tanpa tubuh adalah dengan meditasi untuk menenangkan pikiran. Ketika kamu bermeditasi, kamu menarik pikiran menjauh dari tubuh. Saat ini pikiranmu mengandalkan tubuhmu untuk kebahagiaan. Jenis kebahagiaan ini adalah singkat. Jenis kebahagiaan ini tidak bertahan karena jenis kebahagiaan ini mengandalkan tubuh yang mana tubuh tidaklah bertahan. Jadi, ketika tubuh menjadi tertekan, pikiran menjadi kesal dan terganggu karena pikiran tidak mau ini terjadi. Pikiran mau terus menggunakan tubuh untuk menikmati kehidupan. Jadi, apa

yang kita harus lakukan adalah mencari sebuah cara alternatif untuk menikmati kehidupan tanpa menggunakan tubuh, dan meditasi adalah cara untuk memperoleh kenikmatan ini.

Dalam rangka untuk berhasil di dalam meditasi, kamu memerlukan sebuah alat untuk membawa pikiran ke dalam kedamaian, ke dalam ketenangan. Saat ini pikiranmu terus-menerus bergerak, berpikir di sepanjang waktu. Sejak waktu kamu bangun sampai waktu kamu mau tidur, kamu terus berpikir. Dan pemikiranmu berdasarkan pada kebodohan batin dan ketidaktahuan. Pemikiranmu berdasarkan pada mencari kebahagiaan melalui tubuhmu. Jadi, kamu mau menghentikan pemikiran ini. Jika kamu dapat menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir, maka pikiranmu akan menjadi damai, nyaman, dan bahagia. Itu adalah sebuah jenis kebahagiaan yang berbeda dibandingkan jenis kebahagiaan yang kamu dahulu biasa miliki dari tubuhmu. Itu yang saya sebut kebahagiaan mental, bukan kebahagiaan fisik.

Dalam rangka untuk mendapatkan kebahagiaan mental ini, kamu harus menarik pikiranmu menjauh dari tubuhmu, menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir. Ketika pikiranmu berhenti berpikir, maka pikiranmu akan menjadi damai. Inilah langkah awal dari meditasi, untuk membuat pikiran menemukan kenikmatan tanpa mengandalkan tubuh. Inilah jenis kenikmatan yang lain yang kamu bisa dapatkan dari pikiran itu sendiri.

Yang perlu kamu lakukan hanyalah menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir, dan yang kamu gunakan untuk menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir adalah apa yang kita sebut perhatian. Perhatian adalah untuk

berfokus atau berkonsentrasi (mengikatkan pikiran) pada satu objek tertentu; jadi, perhatian dapat membuat pikiran berhenti berpikir tentang hal-hal lain. Ada banyak objek yang berbeda-beda yang kamu dapat gunakan untuk mengikatkan pikiranmu. Dalam Buddhisme, cara yang paling populer adalah merapalkan nama Buddha. Ini disebut sebuah mantra, cukup mengulang sebuah kata. Di Thailand, kami menggunakan kata '*Buddho*', '*Buddho*', yang berarti Buddha. Ini dikarenakan orang-orang Thai dibesarkan untuk menghormati dan mengandalkan Buddha, untuk berpikir bahwa Buddha adalah juru selamat kami, sehingga ketika kami memikirkan beliau, pikiran kami menjadi nyaman, damai, dan tenang. Jadi, bagi kebanyakan orang Thai, mereka suka menggunakan '*Buddho*', '*Buddho*' sebagai objek perhatian.

Kamu dapat melakukannya di sepanjang waktu sejak kamu bangun sampai waktu kamu mau tidur. Jika kamu hanya melakukannya ketika kamu mulai duduk dalam meditasimu, itu tidak akan cukup, karena perhatianmu tidak akan cukup kuat untuk menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir. Jadi, dalam rangka untuk menghentikan pikiranmu agar tidak berpikir ketika kamu duduk bermeditasi, kamu harus mulai sebelum kamu duduk bermeditasi. Kamu harus mulai sejak waktu kamu bangun; cobalah untuk tidak memikirkan hal-hal lain, kecuali untuk hal-hal yang kamu sedang lakukan pada saat itu. Cukup berfokus pada apa pun yang sedang kamu lakukan pada saat itu dan ulangi sebuah mantra untuk membawa pikiran tetap pada aktivitas yang sedang terjadi pada saat itu. Inilah yang kita sebut perhatian. Ketika kamu bangun, kamu mengawasi tubuhmu dan mengamati setiap gerak-gerik aktivitas tubuh. Inilah yang dinamakan

perhatian terkait tubuh, yakni menggunakan tubuh sebagai objek perhatian, dalam rangka untuk mencegah pikiran agar tidak memikirkan tentang hal-hal lain. Jika kamu dapat gigih dalam mengembangkan perhatian, maka kamu akan mampu menghentikan pemikiranmu ketika kamu duduk. Ketika kamu duduk bermeditasi, kamu dapat menggunakan pernapasanmu sebagai objek atau fokus konsentrasimu. Cukup awasi. Kamu tidak perlu mengendalikan pernapasanmu. Kamu sekadar membiarkan pernapasan secara alami. Kamu sekadar menggunakan pernapasan sebagai sebuah objek konsentrasimu. Ketika kamu duduk, cukup tutup matamu, cobalah rasakan napasmu yang masuk dan keluar. Jika pikiranmu cukup tenang, kamu akan mampu melihat kontak dari napas di ujung hidungmu atau di atas bibir bagian atas, di sekitar area tersebut. Cobalah untuk fokus hanya pada titik itu, jangan pergi ke mana pun. Jika kamu tidak dapat merasakannya, janganlah khawatir, sekadar menyadari apakah kamu sedang menarik napas atau mengembuskan napas; dan sekadar menyadari apakah napasmu panjang atau pendek. Tidaklah masalah apakah napas itu panjang atau pendek. Jika napas itu panjang, sekadar catat bahwa itu sebuah napas panjang. Jika itu pendek, sekadar catat bahwa itu sebuah napas pendek. Sekadar sadari napasmu dan cobalah untuk tidak membiarkan pikiran pergi memikirkan hal-hal lain.

Umat awam (1): Saya melakukannya untuk waktu yang tidak begitu lama, cuma sekitar 20 sampai 30 menit.

Than Ajahn: Ya, itu karena hanya selama itulah perhatianmu mampu melakukannya, tetapi jika kamu mengembangkan perhatian yang lebih kuat, maka kamu dapat duduk lebih

lama. Kamu akan semakin mahir dalam melakukannya. Itu seperti segala hal lain yang kamu pelajari, seperti mengemudi, bermain tenis, bermain golf. Semakin banyak kamu melakukannya, semakin ahli kamu jadinya; jadi, itu perkara praktik. Kamu harus mendorong dirimu untuk berpraktik sebanyak mungkin.

Saat ini saya sedang mengajarimu bagaimana cara merawat pikiranmu yang tersedot ke dalam sakit dari tubuhmu.

Umat awam (1): Saya sedang mencoba memulihkan kesehatan saya.

Than Ajahn: Kamu memiliki dua masalah di saat yang bersamaan. Masalah utamamu bukanlah tubuhmu. Masalah utamamu adalah pikiranmu, karena sakit dari tubuh tidaklah sekuat rasa sakit dari pikiranmu; dan terlepas seberapa baik kamu menjaga tubuh, cepat atau lambat tubuh akan menciptakan masalah-masalah lagi. Kamu dapat memperbaiki tubuh kali ini dan akhirnya beberapa tahun dari sekarang, kamu akan menghadapi masalah yang sama lagi sampai tubuhmu mati. Kemudian masalahmu dengan tubuhmu akan lenyap. Jadi, inilah proses tubuh yang akan terjadi, terlepas apa yang kamu lakukan; itu hanya perkara waktu. Itu saja. Cepat atau lambat. Tubuh ini akan akhirnya berhenti berfungsi.

Jika kamu dapat memperbaiki tubuh, tidaklah masalah. Saya tidak menganjurkan agar kamu tidak memperbaiki tubuhmu. Cobalah untuk memperbaikinya, tetapi kamu seharusnya memperbaikinya dengan cara yang tidak menyakiti pikiranmu. Apa yang menyakiti pikiranmu adalah

keinginan untuk mendapatkan tubuh yang senantiasa baik atau untuk senantiasa mampu memperbaiki tubuh. Mungkin kamu tidak dapat memperbaiki tubuh, tetapi jika pikiranmu bersikeras menghendaki tubuhmu untuk diperbaiki, maka itu akan menyakiti pikiran. Namun, jika pikiran menerima bahwa tubuh tidak dapat diperbaiki, itu tidak apa-apa. Mungkin tubuh dapat diperbaiki, mungkin tubuh tidak dapat diperbaiki. Jika saya dapat memperbaikinya, tidak apa-apa. Jika saya tidak dapat memperbaikinya, tidak apa-apa, saya dapat hidup dengan yang mana pun. Maka, kamu menyelesaikan masalah mental.

Umat awam (1): Saya menerima sakit saya, tetapi saya sedang melihat meditasi sebagai sesuatu di mana saya dapat memperoleh manfaat dari meditasi. Saya tidak mengatakan bahwa meditasi dapat menyembuhkan penyakit saya meskipun ada cerita bahwa meditasi dapat menyembuhkan.

Than Ajahn: Meditasi mungkin memiliki beberapa pengaruh terhadap kesejahteraan tubuh. Karena sebuah pikiran yang tenang, tidak menyakiti tubuh layaknya pikiran yang gelisah. Namun, saya tidak berpikir kamu dapat menyembuhkan penyakit kamu dengan meditasi; karena jika demikian, maka mereka yang bisa bermeditasi dapat hidup selamanya, bukan?

Umat awam (1): Saya sedang mencoba menerima bahwa ini jalan saya.

Than Ajahn: Ini jalan semua orang, kita semua memiliki jalan yang sama. Kita semua akan melalui proses yang sama dari kelahiran, penuaan, sakit, dan kematian. Tidak ada pengecualian.

Umat awam (1): Saya mau jalan saya sedikit lebih panjang.

Than Ajahn: Itu masalahnya. Ketika kamu mau itu, itu menciptakan stres di dalam pikiranmu. Cara untuk menjalaninya adalah dengan menerimanya secara alami. Tidaklah masalah entah itu panjang atau pendek (hidupnya). Kita semua memiliki penyebab-penyebab yang berbeda-beda, yang menuntun kita untuk hidup lebih panjang atau lebih pendek. Namun, itu tidak masalah karena diri sejati kita tidak mati bersama tubuh. Jika kamu mempercayai reinkarnasi, kamu akan mendapatkan sebuah tubuh baru dengan cukup cepat. Setelah kamu kehilangan tubuh lamamu, kamu akan pergi dan terlahir kembali dan semuanya akan terulang lagi. Sebelum kamu memiliki tubuh ini, kamu kehilangan tubuhmu yang sebelumnya, sehingga kamu dapat datang dan memiliki tubuh baru ini. Ini berlangsung terus sampai kamu menjadi lelah dengan siklus kelahiran, penuaan, sakit, dan kematian ini. Kemudian, kamu mungkin mau mencari sebuah solusi untuk masalah ini, yang mana Buddha lakukan. Beliau lelah dengan siklus kelahiran, penuaan, sakit, dan kematian ini. Pada akhirnya, beliau mau menghentikan siklus kejam dari kelahiran, penuaan, sakit, dan kematian ini; jadi, beliau bermeditasi dan belajar dari guru-guru lain, tetapi mereka hanya mengajari beliau secara parsial—tidak secara total—dan beliau harus menemukan solusinya sendiri. Pada akhirnya, beliau menemukan cara untuk menghentikan siklus kejam dari kelahiran, penuaan, sakit, dan kematian ini. Inilah intisari dari Buddhisme, yaitu untuk memotong kelahiran, penuaan, sakit, dan kematian. Kita dapat melakukan ini melalui meditasi dengan mengembangkan perhatian dan menenangkan pikiran. Begitu pikiranmu tenang, kamu akan menemukan kebahagiaan dari pikiranmu. Kemudian, kamu

akan mengetahui bahwa kamu tidak memerlukan tubuh. Begitu kamu mengetahui bahwa kamu tidak memerlukan tubuh untuk membuatmu bahagia, satu-satunya hal yang kamu harus lakukan adalah menghentikan keinginan untuk mau menggunakan tubuh demi memperoleh kebahagiaan. Itulah langkah selanjutnya. Langkah pertama adalah menemukan kebahagiaan yang kamu dapat miliki tanpa tubuh. Dengan pemahaman itu, kemudian yang kamu harus lakukan hanyalah menyingkirkan keinginanmu untuk menggunakan tubuh demi memperoleh kebahagiaan. Begitu kamu dapat melakukan itu, maka kamu tidak lagi perlu untuk memiliki sebuah tubuh baru. Maka, kamu memotong siklus kelahiran, penuaan, sakit, dan kematian ini. Dan kamu akan hidup dengan kebahagiaan mental ini selamanya.

Saat ini jika kamu mau menolong dirimu sendiri, kamu harus bermeditasi. Ketika kamu bermeditasi, maka pikiranmu akan menjadi tenang dan kamu telah menyingkirkan separuh dari masalahmu, masalah stres mentalmu. Karena pikiranmu senantiasa gelisah untuk memperoleh ini atau itu di sepanjang waktu dan ketika pikiran tidak mendapatkan apa yang pikiran mau, pikiran menjadi sedih dan tidak bahagia. Kamu dapat menghentikan ini dengan bermeditasi. Kamu dapat menghentikan ini untuk sementara waktu. Ketika kamu bermeditasi, pikiranmu menjadi tenang. Setelah kamu keluar dari meditasimu, pikiranmu mulai gelisah untuk memperoleh ini dan itu lagi. Jika kamu mau menyingkirkan kegelisahan ini untuk selamanya, maka kamu memerlukan kebijaksanaan Buddha. Beliau menemukan bahwa kegelisahan untuk memperoleh hal-hal inilah yang membuatmu tidak bahagia. Jika kamu mau menyingkirkan ketidakbahagiaan ini, kamu harus menyingkirkan kegelisahan untuk memperoleh hal-hal

ini, dengan memandang hal-hal yang kamu mau sebagai lebih banyak merugikan dibanding memberikan manfaat. Karena apa pun yang kamu punya, itu semua sementara, mereka tidak bertahan selamanya. Ketika kamu mendapat sesuatu, kamu bahagia, tetapi ketika kamu kehilangan sesuatu yang membuatmu bahagia, kamu menjadi sedih kembali. Jadi, inilah kebenaran yang kamu harus lihat di sepanjang waktu, bahwa segala hal bukanlah kebahagiaan. Itu tidak membuat pikiran bahagia.

Umat awam (1): Setiap orang memilih jalannya masing-masing dalam kehidupan mereka. Saya telah memilih jalan untuk memiliki seorang istri, anak-anak, karir, dan saya tidak akan mau berpikir bahwa istri saya dan keluarga saya adalah keinginan-keinginan saya atau gangguan-gangguan saya. Mereka tentunya merupakan elemen-elemen yang saya akan hendaki di dalam kehidupan saya, apakah hidup saya itu panjang ataupun pendek. Ketika Than Ajahn berbicara tentang keinginan, Than Ajahn merujuk pada keinginan yang mana?

Than Ajahn: Semuanya. Sejauh yang saya jelaskan terkait keinginan, semua yang kamu mau adalah keinginan.

Umat awam (1): Jadi, bagaimana caranya mengurangi keinginan-keinginan tersebut?

Than Ajahn: Dengan tidak memiliki apa-apa sama sekali. Satu-satunya yang kamu perlukan adalah memiliki kebahagiaan mental. Jika kamu tidak menghendaki apa pun selain kebahagiaan mental, maka kamu tidak harus memiliki sebuah tubuh. Jika kamu mau kebahagiaan dari tubuh,

dari tubuh-tubuh orang lain, maka kamu perlu memiliki sebuah tubuh. Dan ketika kamu kehilangan apa yang kamu dapatkan, kamu akan menjadi kecewa karena segala hal adalah sementara, segala hal tidak bertahan selamanya, mereka tidak tinggal bersamamu selamanya.

Umat awam (1): Adakah keseimbangan yang bisa dicapai di sini? Apakah ini perkara semua atau tidak sama sekali, atau ada titik tengah di antaranya untuk seorang umat awam seperti saya?

Than Ajahn: Ya. Sebagai seorang umat awam, kamu sekadar harus menerima kebenaran bahwa segala hal adalah sementara. Itu baik ketika kamu memilikinya. Ketika kamu tidak memilikinya, kamu tidak memilikinya. Namun, jika kamu bersedia untuk menerima konsekuensi ini, maka kamu dapat hidup bersamanya. Menerima apa yang kamu miliki dan menerima bahwa kamu akan kehilangannya.

Secara intelektual, kita mengetahui bahwa akhirnya kita semua akan kehilangan segala hal. Ketika kita sampai pada kenyataan untuk merelakan atau kehilangan hal-hal, kita tidak bisa tidak terpengaruh. Kita menjadi sedih. Jadi, jika kamu mau memiliki sebuah keseimbangan, kamu harus senantiasa mengingatkan dirimu sendiri bahwa apa pun yang kamu miliki saat ini akan pergi suatu hari. Dan jika kamu dapat menerima realitas ini, ketika itu terjadi, itu tidak akan membuatmu sedih. Menerima bahwa segala hal datang dan pergi. Tidak ada hal yang bertahan selamanya.

Namun, kita cenderung membodohi diri kita sendiri. Ketika hal-hal masih berada bersama kita, kita mungkin mengatakan tidak apa untuk kehilangan mereka. Akan tetapi, ketika itu benar-benar terjadi, kita tidak dapat menerimanya, karena fakta bahwa kita masih melekat pada apa yang kita miliki saat ini. Itu artinya kamu tidak mau menyingkirkannya, kamu tidak mau hal yang kamu miliki itu untuk pergi.

Umat awam (1): Namun, itu manusiawi bahwa kita akan merasa sedih ketika kita kehilangan orang-orang yang penting dalam hidup kita, atau kehilangan orang-orang yang kita cintai. Jika kita kehilangan sebuah mobil atau hal-hal lain, itu tidak apa-apa.

Than Ajahn: Jika kamu dapat hidup dengan kesedihan, maka tidak akan ada masalah. Cukup menerima bahwa kebahagiaan dan kesedihan adalah dua sisi dari koin yang sama. Terkadang koin itu berputar ke satu sisi dan terkadang berputar ke sisi yang lain. Cukup terima saja. Jika kamu mau memiliki hal-hal, maka kamu harus menerima bahwa suatu hari kamu harus kehilangan hal-hal tersebut. Jika kamu tidak mau kehilangan apa pun, maka janganlah memiliki apa pun. Ketika kamu tidak memiliki apa-apa, kamu tidak tidak memiliki apa pun yang bisa hilang. Meditasi akan membuat pikiranmu cukup kuat untuk menerima kebenaran. Jika kamu bermeditasi, pikiranmu akan mampu menerima kebenaran dengan lebih mudah dibandingkan jika kamu tidak bermeditasi. Jadi, meditasi dapat membantumu dalam aspek ini. Mungkin setelah kamu kehilangan demikian banyak hal, suatu hari kamu mungkin menjadi jenuh dan kamu akan mau melepaskan segalanya.

Saat ini kamu harus membuat pikiranmu kuat untuk menerima kebenaran kehidupan bahwa suatu hari kita akan harus kehilangan apa pun yang kita miliki. Jika kamu dapat menerima itu, maka itu tidak apa-apa. Kamu dapat hidup dengan apa pun yang kamu miliki.

Umat awam (1): Saya percaya pada *kamma*. Saya menganggap diri saya seorang yang baik, karena saya tidak pernah melakukan suatu kejahatan dan saya selalu menjadi seseorang yang penuh kasih terhadap keluarga saya. Saya merawat anggota-anggota keluarga saya, menghormati dan menolong kolega-kolega dan pekerja-pekerja saya. Ketika sesuatu seperti (sakit) ini menimpa saya, saya merasa dicurangi.

Than Ajahn: Ini bukan *kamma*. Ini realitas. Penuaan, sakit, dan kematian adalah realitas kehidupan. Mungkin *kamma* bisa jadi punya andil terkait ini, tetapi kita telah melakukan begitu banyak *kamma* di masa lampau dan kita tidak dapat mengingat semua *kamma* tersebut. Sifat kita cenderung melihat hanya pada sisi positif dari diri kita. Kita mencoba untuk tidak berpikir tentang hal-hal negatif yang kita lakukan.

Percayalah saya bahwa *kamma* tidak sedang mencurangimu. Apa yang kamu dapat adalah apa yang pantas kamu terima, apa yang saya dapat adalah apa yang pantas saya terima. Pikirkanlah hal itu dengan cara ini, maka kamu dapat merasa lebih bahagia. Di samping itu, tidak ada hal yang kamu dapat lakukan terhadapnya. Inilah apa yang kamu miliki.

Umat awam (1): Saya datang ke sini tidak mengharapkan jawaban untuk segala hal, tetapi untuk mendapatkan semacam pencerahan atau wawasan terkait apa meditasi dan Buddhisme itu, yang mana dengan cara tertentu mungkin bermanfaat bagi saya sebagai seorang pribadi jika saya memiliki hidup yang lebih panjang.

Than Ajahn: Kamu masih bingung dengan dirimu sendiri dan tubuhmu. Kamu seharusnya menganggap dirimu sebagai pikiran, bukan sebagai tubuh. Kamu sudah memiliki banyak tubuh. Tubuh adalah sesuatu yang tidak signifikan. Yang signifikan adalah pikiranmu karena pikiranmu bertahan selamanya. Sedangkan tubuh, tidak peduli seberapa baik kamu merawat tubuh, tubuh akhirnya akan berakhir. Namun, kamu sudah kehilangan fokusmu. Kamu lebih fokus kepada tubuhmu dibandingkan pikiranmu.

Umat awam (1): Dalam momen ini ketika tubuh saya sedang dalam krisis, saya harus berfokus pada tubuh saya dan saya tidak bisa sekadar mengabaikan tubuh saya.

Than Ajahn: Maksud saya bukan untuk mengabaikan tubuhmu, tetapi janganlah terlalu berfokus kepada tubuh tersebut. Lakukanlah apa yang kamu bisa terhadapnya, tetapi jangan mengharapkan lebih dari apa yang kamu dapat lakukan; karena ketika kamu seperti itu, kamu akan menciptakan masalah di dalam pikiranmu, membuat pikiranmu tidak bahagia, karena pikiranmu tidak dapat memperoleh apa yang pikiranmu hendaki dari tubuhmu. Itulah apa yang saya katakan.

Umat awam (1): Menghabiskan saya waktu hampir satu tahun untuk mengetahui apa yang saya harus lakukan dengan tubuh saya. Sekarang saya memiliki sebuah tugas rutin tentang bagaimana saya seharusnya memperlakukan dan memelihara tubuh saya.

Than Ajahn: Mungkin itu sekadar peringatan yang keliru. Mungkin itu bukan sebuah kanker. Mungkin itu sekadar makhluk supranatural yang ingin menguji pikiranmu.

Umat awam (1): Saya berharap demikian, tetapi saya tidak begitu yakin.

Than Ajahn: Seperti yang saya katakan, menurut Buddhisme, perlakukanlah tubuhmu sebagaimana adanya, terimalah sebagaimana adanya, terimalah sebagaimana jadinya, baik atau buruk, pendek atau panjang, cukup terimalah sebagaimana adanya. Janganlah mengkhawatirkan tubuh. Tubuh tidaklah signifikan. Lima puluh tahun dari sekarang, apa yang akan terjadi pada tubuh? Pada tubuhmu? Pada tubuh orang-orang yang kamu cintai? Kita semua akan menuju kuburan pada akhirnya. Namun, pikirkanlah pikiran yang dapat nyaman dengan dirinya sendiri di sepanjang waktu terlepas apa yang terjadi pada tubuhmu atau tubuh orang-orang lain, bukankah itu lebih baik?

Saya mungkin menekankan lebih pada pikiran, karena saya tahu itu lebih baik, tetapi kamu mungkin menekankan lebih pada tubuh karena kamu berpikir bahwa itu lebih baik untukmu.

Umat awam (1): Tubuh saya sedang dalam krisis, dan jika saya mengabaikan tubuh saya, tahun depan atau beberapa bulan berikutnya, saya akan mati, sesederhana itu; jadi, saya harus berfokus pada tubuh saya untuk mencari cara agar pulih.

Than Ajahn: Cukup janganlah mengkhawatirkan hal tersebut.

Umat awam (1): Itu sangatlah sulit.

Than Ajahn: Jika kamu dapat melakukannya, maka pikiranmu tidak akan tersakiti.

Umat awam (2): Apakah cara-cara yang Than Ajahn dapat sarankan, agar seseorang dapat mencoba mengurangi pemikiran-pemikiran tentang tubuh dan memiliki lebih banyak ketenangan?

Than Ajahn: Berhentilah berpikir. Cobalah berfokus pada sesuatu yang mencegah pikiranmu agar tidak berpikir. Biasanya, pikiranmu berpikir tentang tubuhmu sendiri atau tubuh-tubuh orang lain. Kita tidak pernah berpikir bahwa tubuh akan menjadi sakit, menjadi tua, dan mati. Itu masalahnya. Jadi, kamu harus berpikir bahwa tubuh akan menjadi sakit, menjadi tua, dan mati; tidak hanya tubuhmu, tubuh semua orang adalah sama. Jika kamu mau berpikir, kamu berpikir dengan cara ini. Itu membuat pikiranmu merasa lebih baik, itu akan menghentikan pikiranmu agar tidak melawan kebenaran.

Saat ini pikiran tidak mau melihat pada kebenaran. Pikiranmu mau memiliki apa yang ia inginkan, yakni kekekalan. Mendapatkan hal-hal, membuat pikiran tidak bahagia. Tidak memiliki apa-apa, membuat pikiran bahagia di sepanjang waktu, tanpa memiliki ketidakbahagiaan sama sekali; atau kamu mungkin memiliki sesuatu, tetapi akan mampu untuk merelakannya ketika waktunya tiba. Sebagai contoh, saya masih memiliki tubuh saya, dan saya harus siap juga untuk merelakannya pergi. Jika saya siap sekarang, maka saya tidak merasa buruk. Apa pun yang terjadi, terjadilah. Ketika kamu tidak siap, ketika itu terjadi, kamu menjadi sedih, kamu menjadi tidak bahagia. Jadi, ini perkara menerima.

Umat awam (1): Saya merasa saya sudah mencapai titik di mana pada suatu level tertentu—ketika saya berada di rumah sakit—di mana pikiran saya telah merencanakan hal yang pasti akan terjadi. Jadi, dalam pikiran saya, saya sudah menerima apa pun jalannya nanti. Sekarang tiga tahun kemudian, saya masih di sini, tubuh saya masih berfungsi. Saya masih sedang mencari sebuah cara untuk pulih. Saya mungkin memperoleh beberapa manfaat dari meditasi saya, tetapi saya tahu itu sementara saja, karena keberuntungan.

Than Ajahn: Kamu seharusnya membiarkan pikiranmu untuk rileks dan nyaman, dan tidak terlalu stres. Itulah tujuan meditasi. Untuk tubuh, kamu memerlukan jenis terapi dan obat-obatan tertentu dan ada cara-cara baru untuk menangani kanker yang ditemukan setiap harinya. Mungkin obatnya sudah ada dan kamu cuma tidak tahu; jadi, teruslah mencari.

Kamu bisa *google* dan mencarinya. Semua informasi yang tersedia di bumi ini ada di Google. Kamu harus berkonsultasi dengan para ahli juga, tidak hanya Google semata. Mungkin kamu dapat berkonsultasi dengan para profesional untuk mendapatkan informasi.

Akhir dari tanya jawab.

~

21

Umat Awam Asal Malaysia

10 Desember 2015

Umat awam (pria): Apakah perbedaan antara perhatian dan kesadaran? Bagaimana cara kita mempraktikkan perhatian dan kesadaran dalam meditasi kita dan menumbuhkannya dalam kehidupan kita sehari-hari?

Than Ajahn: Perhatian adalah memperhatikan satu hal, seperti memperhatikan aktivitas tertentu yang sedang kamu lakukan. Ini sedang berperhatian. Biasanya, pikiranmu tidak suka memperhatikan satu hal untuk jangka waktu yang lama. Ketika kamu melakukan satu hal, pikiranmu suka memikirkan hal-hal yang lain; ini artinya tidak memiliki perhatian. Jika kamu memiliki perhatian, kamu 100 persen memperhatikan apa pun yang kamu kerjakan pada saat itu. Jadi, inilah perhatian terkait tubuh, kamu menggunakan tubuh sebagai objek perhatianmu. Kamu mengawasi setiap aktivitas tubuhmu, sejak waktu kamu bangun di pagi hari. Kamu memperhatikan tubuhmu. Ketika tubuh sedang berbaring, kamu mengetahui bahwa tubuh sedang berbaring. Ketika tubuh sedang bangkit berdiri, kamu mengetahui tubuh sedang bangkit berdiri. Ketika tubuh sedang berdiri, kamu

mengetahui bahwa tubuh sedang berdiri. Kamu selalu mengawasi tubuhmu. Ini sedang berperhatian. Inilah cara mengembangkan perhatian.

Kamu memerlukan perhatian untuk membawa pikiran ke *samādhi*. Jika kamu tidak memiliki perhatian, pikiranmu akan berpikir tentang ini dan itu. Jika kamu dapat memaksa pikiran untuk memperhatikan tubuhmu, maka pikiran tidak dapat berpikir tentang ini dan itu. Namun, di kehidupan nyata, tidaklah mudah memaksa pikiranmu untuk memperhatikan aktivitas-aktivitas tubuhmu di sepanjang waktu. Itu perkara kesabaran dan pengembangan perhatian yang terus-menerus. Seiring kamu terus mencoba, kamu akan meningkat. Perhatianmu akan menjadi lebih kuat dan akhirnya kamu mampu secara terus-menerus memperhatikan aktivitas-aktivitas tubuhmu atau objek lain apa pun yang kamu mau pikiran perhatikan.

Ketika kamu duduk bermeditasi, kamu memperhatikan napasmu. Jika kamu memiliki perhatian, kamu mampu memperhatikan pernapasanmu. Memperhatikan pernapasan artinya untuk sekadar menyadari pernapasan. Kamu tidak perlu memaksa atau memanipulasi pernapasan. Kamu menggunakan napasmu sebagai objek dari perhatianmu. Ketika kamu menarik napas, cukup sadari bahwa kamu sedang menarik napas. Ketika kamu mengembuskan napas, cukup sadari bahwa kamu sedang mengembuskan napas. Jika napasmu panjang, cukup sadari bahwa itu napas panjang. Ketika napas itu pendek, cukup ketahui bahwa napas itu pendek. Jika napas itu halus, cukup ketahui bahwa napas itu halus. Jika napas itu kasar, cukup ketahui bahwa napas itu kasar. Kamu sekadar mengetahui, tidaklah perlu bagimu untuk memanipulasi pernapasan.

Jika kamu dapat secara terus-menerus tetap mengawasi pernapasan tanpa berpikir tentang hal-hal lain, pikiranmu akan akhirnya jatuh ke dalam ketenangan. Inilah yang disebut *samādhi*. Ketika pikiran jatuh ke dalam ketenangan, terkadang tubuh dan napas lenyap dari kesadaranmu, dan yang tersisa hanya tinggal kesadaran itu sendiri, ia yang mengetahui, si pengetahu. Si pengetahu adalah ciri sebenarnya dari pikiran.

Ketika pikiran berhenti berpikir, segala hal akan lenyap, kecuali kesadaran. Pemikiran-pemikiranmu muncul dan berhenti, tetapi kesadaranmu tidak pernah berhenti. Kesadaran selalu ada di sana, tetapi kamu tidak mengetahui itu karena pemikiran-pemikiranmu memblokirmu agar tidak melihat kesadaran. Tanpa kesadaran tersebut, kamu tidak akan mampu mengetahui apa yang sedang saya bicarakan. Ia yang mengetahui-lah, yang mengetahui bahwa saya sedang berbicara denganmu. Ia yang mengetahui, mengetahui semua yang saya katakan dan juga mengetahui semua yang kamu pikirkan. Kesadaran tidak muncul dan berhenti; kesadaran selalu di sana. Hanya saja kamu tidak dapat melihatnya karena kesadaran terblokir oleh pemikiran-pemikiranmu. Apa yang kamu biasa lihat adalah pemikiran-pemikiranmu sendiri, bukan kesadaran. Kesadaran melihat pemikiran-pemikiran, tetapi tidak melihat kesadaran itu sendiri. Ketika kamu berhenti berpikir, maka tidak ada lagi yang tersisa, kecuali kesadaran itu sendiri. Kesadaran inilah pikiran yang sejati.

Umat awam: Apakah itu artinya ketika *samādhi* saya meningkat, kesadaran saya akan meningkat juga?

Than Ajahn: Ya. Kamu akan lebih mudah menyadari hal-hal di sekitar kamu dan kamu akan belajar bagaimana cara menggunakan pikiran dengan cara-cara yang produktif dan menguntungkan. Saat ini kamu tidak mengetahui bagaimana cara menggunakan pikiran dengan cara yang menguntungkan, kamu menggunakan pikiran untuk menyakiti dirimu sendiri. Pikiran tidak mengetahui bagaimana cara berlaku dengan benar. Pikiran sedang diperdaya oleh kebodohan batin. Pikiran tidak tahu di mana kebahagiaan sejati berada.

Kebodohan batin memperdaya pikiran untuk berpikir bahwa agar pikiran bahagia, kamu harus memiliki kepemilikan materi, orang-orang, atau hal-hal, tetapi semua hal ini adalah sementara. Kamu memperoleh hal-hal tersebut dan kemudian kamu akan kehilangan hal-hal tersebut. Ketika kamu memiliki hal-hal tersebut, kamu bahagia, tetapi ketika kamu kehilangan hal-hal tersebut, kamu menjadi sedih. Jadi, kamu harus mendidik ulang pikiranmu untuk berpikir bahwa kebahagiaan sejati ditemukan di dalam *samādhi*, di dalam pikiran yang tenang, di dalam kesendirian, di dalam tidak memiliki kepemilikan, hal-hal, ataupun orang-orang sama sekali. Inilah apa yang kamu harus ajarkan pikiran setelah kamu memiliki *samādhi*.

Jika kamu tidak memiliki *samādhi*, pikiran tidak mengetahui di mana kebahagiaan sejati berada. Namun, begitu kamu memiliki *samādhi*, kamu akan mengetahui bahwa kebahagiaan yang sebenarnya ditemukan dengan menjadi damai dan tenang.

Keinginanmu untuk hal-hal dan orang-orang akan menghancurkan kedamaian dan kebahagiaanmu. Ketika kamu melihat kebenaran ini, maka kamu mengetahui bahwa kamu harus melawan keinginanmu. Dalam rangka agar mampu melawan keinginan, kamu harus menggunakan kebijaksanaan Buddha, untuk melihat bahwa segala hal bukanlah kebahagiaan. Segala hal yang kamu pikir dapat membawakanmu kebahagiaan, faktanya membawakanmu penderitaan. Segala hal membawakanmu penderitaan karena segala hal tidaklah bertahan. Segala hal adalah sementara.

Sebagai contoh, kamu berpikir ketika kamu memiliki seorang istri atau seorang suami, kamu akan menjadi bahagia. Namun, ketika dia meninggalkanmu, meninggal, atau terpisah darimu, kamu menjadi sedih. Inilah yang kamu harus renungkan, untuk mengajari pikiran bahwa segala hal yang pikiran pikir akan membawakanmu kebahagiaan sesungguhnya membawakanmu duka, karena segala hal tidaklah kekal. Segala hal datang dan pergi. Tidak ada hal yang bertahan selamanya. Cepat atau lambat, suatu hari kamu akan berpisah dari segala hal yang kamu miliki.

Dukkha artinya mengalami penuaan, sakit, dan kematian; berpisah dari hal-hal yang kamu cintai; berhadapan dengan hal-hal yang tidak kamu sukai. Utamanya adalah kemelekatanmu terhadap lima *khandha*. Inilah penderitaan.

Kamu tidak tahu bahwa tubuh bukanlah milikmu; oleh karena itu, kamu melekat terhadap tubuh. Kamu berpikir tubuh adalah milikmu. Kamu kemudian memiliki keinginan agar tubuh bertahan selamanya. Ketika tubuh tidak bertahan

selamanya, kamu menjadi tidak bahagia. Jadi, kamu harus mengajari pikiran kebenaran bahwa tubuh bukanlah milikmu, tubuh tidak membawakanmu kebahagiaan, tubuh membawakanmu duka. Lebih baik untuk merelakan tubuh pergi dan bersedia menjadi tua, menjadi sakit, dan mati. Ketika kamu tidak memiliki kemelekatan terhadap tubuhmu dan membiarkan segala hal terjadi, kamu tidak akan sedih.

Inilah langkah yang kamu harus lakukan setelah kamu keluar dari *samādhi*, yaitu untuk mengajari pikiran kebenaran yang sebenarnya, kebenaran bahwa segala hal yang kamu miliki yang kamu pikir membawakanmu kebahagiaan akan faktanya membawakanmu kesedihan. Jadi, kamu harus menyingkirkan keinginanmu untuk mau memiliki apa pun. Kamu akan kemudian tetap damai dan bahagia selamanya.

Umat awam (wanita): Ada level-level *samādhi* yang berbeda. Dapatkah Ajahn menjelaskan level *samādhi* mana yang kita perlu miliki dalam rangka untuk memperoleh kebahagiaan?

Than Ajahn: Level *samādhi* yang kamu mau kembangkan adalah *appanā-samādhi*, ketika pikiran menjadi terkonsentrasi dan menjadi satu. *Appanā-samādhi* menghentikan semua aktivitas berpikir. Dan yang tersisa hanyalah kekosongan, ia yang mengetahui. Inilah level *samādhi* yang kamu perlu miliki karena itu memberimu kekuatan untuk melawan keinginanmu. Itu juga akan memberimu kebahagiaan sejati, kedamaian pikiran. Dengan memiliki *appanā-samādhi*, kamu akan kemudian memperoleh jenis kebahagiaan yang sebenarnya ini.

Khaṇika-samādhi adalah jenis *samādhi* yang sama dengan *appanā-samādhi*, tetapi durasi konsentrasi di dalam *khaṇika-samādhi* lebih pendek. Ketika kamu memulai praktikmu, kamu akan pertama-tama mengalami *khaṇika-samādhi*. Ini karena kamu tidak memiliki perhatian yang kuat. Perhatianmu hanya dapat membawa pikiranmu ke dalam ketenangan secara singkat, kemudian pikiran akan terpental keluar dikarenakan perlawanan dari keinginanmu, karena keinginanmu masih sangatlah kuat. Jadi, kamu hanya dapat membawa pikiranmu ke dalam ketenangan secara singkat, kemudian pikiran akan kembali keluar dari ketenangan tersebut; inilah yang disebut *khaṇika-samādhi*. Ketika kamu sudah mengembangkan perhatian yang lebih kuat, pikiranmu dapat tetap damai dan tenang untuk jangka waktu yang lama. Dan inilah jenis *samādhi* yang mau kamu miliki, untuk menjaga pikiran damai dan tenang selama mungkin.

Umat awam (pria): Apakah kita melakukannya dalam kehidupan sehari-hari?

Than Ajahn: Pertama-tama, kamu mau mengalami ketenangan di dalam meditasimu. Begitu kamu keluar dari *samādhi*, kamu masih tetap tenang. Namun, akhirnya ketika kamu mulai berpikir dan mulai menginginkan hal-hal, ketenangan akan lenyap. Jika kamu mau memelihara keadaan tenang ini, setelah kamu keluar dari *samādhi*, kamu harus mengendalikan pemikiranmu. Kamu tidak membiarkan pikiran berpikir sejalan dengan keinginan. Kamu mengendalikan pikiran untuk berpikir tentang *anicca*, *dukkha*, *anattā*.

Akan tetapi, sebagai seorang umat awam, tidaklah mungkin untuk melakukannya. Sebagai seorang umat awam, ketika kamu sedang bekerja, kamu selalu berpikir bahwa segala hal adalah kekal. Kamu berpikir bahwa hal-hal yang baik akan bertahan selamanya. Jadi, praktik berkontradiksi dengan cara hidupmu. Dalam rangka agar praktik tetap harmonis dengan cara hidupmu, kamu harus menjadi seorang bhikkhu. Dengan cara ini, segala hal berjalan dalam arah yang sama.

Saat ini praktikmu dan cara hidupmu saling berkontradiksi satu sama lain; kamu mengalami perang tarik-menarik. Ketika kamu pergi ke vihara, kamu menemukan kedamaian; tetapi ketika kamu pulang ke rumah, kamu menemukan dirimu menginginkan untuk memiliki ini atau itu. Kamu kemudian menjadi gelisah dan kamu menderita.

Setelah kamu berpraktik selama beberapa waktu, jika kamu mau bergerak maju dalam praktikmu, kamu menyadari bahwa kamu harus menyesuaikan cara hidupmu; jika tidak, kamu tidak akan maju dalam praktikmu karena cara hidupmu dan praktikmu berlari berlawanan satu sama lain. Jadi, kamu harus menyesuaikan cara hidupmu dan membuatnya bergerak dalam arah yang sama dengan praktikmu.

Inilah yang biasanya terjadi pada semua orang. Ketika kamu baru mulai, kamu tidak mengetahui bahwa praktik tersebut akan membawakanmu kedamaian dan kebahagiaan. Kamu kemudian menyadari bahwa berpraktik secara paruh waktu hanya dapat memberimu hasil sebanyak ini. Kamu menyadari bahwa kamu memerlukan lebih banyak waktu untuk praktik; jika tidak, kamu tidak akan mampu mendapat lebih banyak hasil. Saat ini kamu hanya dapat melakukannya di waktu-

waktu libur seperti akhir minggu. Di hari kerja ketika kamu harus berangkat bekerja, cara hidupmu dan praktikmu bergerak dalam arah yang berbeda. Jadi, kamu bergerak mundur maju dan kamu tidak akan mampu maju jauh. Jika kamu mau maju dengan sangat jauh, kamu harus bergerak dalam satu arah.

Samādhi yang lain, *upacāra-samādhi*, adalah level di mana seseorang sedang mengalami segala macam *nimitta*. Ketika pikiranmu menjadi tenang, pikiran mulai memiliki aktivitas-aktivitas psikis seperti kemampuan membaca pikiran orang lain, kemampuan untuk melihat hal-hal yang kamu secara normal tidak dapat lihat dengan mata, kemampuan untuk melihat makhluk-makhluk surgawi, dsb. *Samādhi* jenis ini tidaklah baik karena tidak membawakanmu kedamaian dan kebahagiaan. Ini seperti menonton sebuah film. Bukannya menonton sebuah film dengan matamu, kamu pergi menonton sebuah film dengan mata mentalmu.

Jika kamu memiliki jenis *upacāra-samādhi* ini, kamu seharusnya mengabaikannya dengan menggunakan perhatian untuk membawa pikiranmu ke *appanā-samādhi*. Kamu melanjutkan dengan meditasimu. Jika kamu sedang mengawasi pernapasanmu, kamu kembali mengamati napasmu. Jika kamu menggunakan sebuah mantra, '*Buddho*', kamu kembali merapalkan mantra. Jika kamu memiliki perhatian yang kuat, kamu dapat menarik pikiranmu keluar dari jenis *samādhi* itu. Jika kamu mengikuti apa yang kamu lihat, kamu akan terbenam dalam apa yang kamu lihat. Kamu tidak akan mendapatkan kedamaian karena pikiranmu masih memiliki keinginan dalam apa yang kamu lihat atau apa yang kamu rasakan. Jadi, ketika kamu keluar dari *samādhi*, kamu

tidak merasa beristirahat dan kamu tidak akan memiliki kedamaian dan kebahagiaan. Kamu tidak mau jenis *samādhi* ini. Lagipula, dari apa yang saya dengar, hanya sedikit orang yang memiliki jenis kemampuan ini. Jadi, janganlah mengkhawatirkannya.

Umat awam (wanita): Setelah mendengarkan ceramah Ajahn, saya memiliki semacam perasaan di dalam saya. Apakah ini?

Than Ajahn: Jenis perasaan apa yang kamu alami? Kamu harus mengetahuinya karena saya tidak mengetahui jenis perasaan apa yang kamu miliki. Ada tiga jenis perasaan: baik, buruk, atau netral. Perasaan-perasaan ini terus berubah. Janganlah melekat pada perasaan-perasaan tersebut. Cukup sadari perasaan-perasaan itu. Jika kamu mengalami perasaan-perasaan baik, janganlah menginginkan perasaan-perasaan baik itu untuk bertahan karena perasaan-perasaan baik itu tidak akan bertahan. Jika kamu memiliki perasaan-perasaan buruk, janganlah menginginkan agar perasaan-perasaan buruk tersebut lenyap karena kamu tidak dapat menyingkirkan perasaan-perasaan buruk tersebut. Perasaan-perasaan itu akan pergi dengan sendirinya. Yang kamu harus lakukan hanyalah sekadar menyadari perasaan-perasaan tersebut dan jangan melekat pada satu pun perasaan tersebut.

Kamu dapat membuat jenis perasaan tertentu terjadi padamu. Jika kamu mau memiliki perasaan damai, maka kamu harus menjaga perhatian. Semakin kuat perhatian yang kamu miliki, semakin damai dan tenang pikiran dan perasaan kamu akan jadinya. Jika kamu mau menghentikan

perasaan-perasaan buruk muncul, maka kamu harus menghentikan keinginanmu karena semua perasaan-perasaan buruk muncul dari keinginanmu. Ketika kamu mau memiliki sesuatu dan kamu tidak dapat memperolehnya, kamu merasa buruk. Jika kamu tidak memiliki keinginan sama sekali untuk memiliki apa pun, maka tidaklah masalah ketika kamu mendapatkan hal-hal tersebut atau tidak. Jadi, cobalah untuk menyingkirkan keinginanmu, maka kamu dapat menyingkirkan perasaan-perasaan burukmu. Cobalah mengembangkan perhatian, maka kamu akan mendapatkan perasaan baik, sebuah perasaan damai.

Umat awam (wanita): Apakah *sati* dan *sampajañña*, perhatian dan kesadaran?

Than Ajahn: Kesadaran bukanlah *sampajañña*. *Sampajañña* adalah perhatian yang terus-menerus. Kesadaran adalah ia yang mengetahui. Ketika pikiran masuk ke dalam ketunggalan dan menjadi satu, kesadaran akan tampak. Ia yang mengetahui sudah ada di sana, tetapi kamu tidak melihatnya. Ketika pikiran aktif, kamu tidak dapat melihat ia yang mengetahui. Ketika pikiran menghentikan semua aktivitas, ia yang mengetahui akan tampak.

Umat awam (wanita): Apakah itu ketika pikiran menyadari pemikiran yang muncul?

Than Ajahn: Itu perhatian.

Umat awam (wanita): Apakah yang mengetahui itu perhatian?

Than Ajahn: Sangatlah sulit untuk memisahkan perhatian dari yang mengetahui. Yang mengetahui selalu ada di sana, tetapi terkadang yang mengetahui tidak bersama dengan apa yang seharusnya kamu ketahui. Jadi, kamu memerlukan perhatian untuk membawa yang mengetahui untuk mengetahui apa yang kamu seharusnya ketahui.

Umat awam (wanita): Apakah perhatian dan perhatian yang terus-menerus itu bersama-sama?

Than Ajahn: Perhatian dan perhatian yang terus-menerus adalah hal-hal yang menarik pikiran menuju ke dalam. Pemikiran-pemikiranmu mau menarik kesadaranmu menuju berbagai aktivitas di luar. Jika kamu mau membawa kesadaran ke dalam, kamu perlu memiliki perhatian.

Umat awam (wanita): Apakah *sati* dan *sampajañña*?

Than Ajahn: *Sati* hanyalah perhatian. *Sati* tidaklah terus-menerus. Kamu bisa berperhatian, tetapi momen berikutnya kamu bisa lupa berperhatian. Jika kamu memiliki perhatian yang terus-menerus, itu disebut *sampajañña*.

Sampajañña bukanlah ia yang mengetahui. Ia yang mengetahui hanya tampak ketika pikiran berhenti berpikir. Setelah pikiran berhenti berpikir, kamu dapat melihat ia yang mengetahui karena tinggal itu yang tersisa.

Analoginya adalah ketika kamu menyalakan TV, kamu melihat gambar yang diproyeksikan pada TV kamu, kamu tidak melihat layar TV itu sendiri. Jika kamu mau melihat layar TV,

kamu harus mematikan TV tersebut. Pemikiran-pemikiranmu adalah seperti gambar yang diproyeksikan pada layar TV. Kesadaran adalah ia yang berada di belakang (di balik) pemikiran-pemikiran tersebut.

Ketika kamu mematikan pemikiran-pemikiran tersebut, maka yang tersisa tinggal kesadaran saja. Itu seperti menonton TV. Ketika kamu mematikan TV, yang tersisa tinggal layarnya, kacanya saja. Ketika kamu menyalakan TV, kamu melihat gambar-gambar di TV, kamu tidak dapat melihat kacanya. Jadi, pemikiran-pemikiranmu adalah persis seperti gambar-gambar di pikiranmu. Kamu harus mematikan pemikiran-pemikiran tersebut dalam rangka agar kamu melihat pikiranmu, ia yang mengetahui.

Umat awam (wanita): Kapan dan bagaimana seharusnya kita bercermin dan merenung?

Than Ajahn: Kamu dapat melakukannya kapan saja ketika kamu sedang tidak bermeditasi. Namun, itu bergantung pada perhatianmu apakah kamu dapat mengarahkan pikiranmu untuk bercermin dan berpikir dengan cara Dhamma atau tidak. Jika perhatianmu tidak kuat, kamu tidak akan mampu mengarahkan pikiranmu untuk bercermin dan merenung, justru kamu akan suka berpikir tentang mencari uang, pergi berlibur. Ini biasanya bagaimana kamu berpikir, bukan? Jadi, kapan pun kamu dapat membawa pikiran kembali berpikir dengan cara Dhamma, lakukanlah. Jika kamu memiliki perhatian yang kuat, itu artinya kamu memiliki *samādhi*. Begitu kamu memiliki perhatian yang kuat, akanlah mudah bagimu untuk mengarahkan pikiranmu bercermin dengan cara Dhamma.

Secara teori, yang kamu harus kerjakan adalah untuk berpikir dengan cara Dhamma di sepanjang waktu ketika kamu tidak dalam *samādhi*. Namun, biasanya kamu tidak melakukannya, bukan? Biasanya, kamu berpikir tentang ke mana kamu akan pergi besok daripada berpikir tentang *anicca*, *dukkha*, *anattā*. Kamu jarang sekali berpikir tentang menjadi sakit, menjadi tua, dan mati. Pikiranmu sedang diarahkan oleh kekotoran-kekotoran batinmu, sehingga kamu berpikir tentang uang, berpikir tentang mencari kebahagiaan dengan orang-orang ini atau itu, dengan hal-hal ini atau itu, dengan tempat-tempat ini atau itu. Itu semua yang kamu pikirkan. Ini karena kamu tidak memiliki perhatian yang kuat untuk mengarahkan pikiran dengan cara Dhamma.

Jadi, pertama-tama kamu harus mengembangkan perhatian. Ketika kamu memiliki perhatian yang kuat, kamu dapat menyuruh pikiran untuk merenungkan sifat dari tubuh, sifat tidak kekal dari tubuh, tentang *anattā*—bukan diri. Kamu perlu banyak sekali merenung agar kamu tidak lupa. Itulah intinya. Saat ini kamu terus melupakan kebenaran. Kamu telah dan sedang mengganti kebenaran dengan kebenaran yang keliru. Kamu berpikir tubuh akan bertahan. Kamu berpikir tubuh tidak akan menjadi sakit. Kamu tidak pernah berpikir bahwa tubuh akan mati, ini kebodohan batin. Kebodohan batin ini membiarkan pikiran melupakan kebenaran. Jadi, kamu harus mengingatkan dirimu sendiri tentang kebenaran sebanyak mungkin.

Buddha menanyakan pendampingnya, Yang Mulia Ananda, "Berapa kali sehari kamu bercermin pada kematian?" Yang Mulia Ananda menjawab, "Mungkin empat atau lima kali sehari." Buddha mengatakan, "Ini tidak baik.

Kamu sedang lengah. Kamu sedang tidak berperhatian. Jika kamu berperhatian, kamu bercermin pada kematian dengan setiap napas. Jika kamu menarik napas, tetapi kamu tidak mengembuskannya, kamu akan mati. Jika kamu mengembuskan napas dan kamu tidak menariknya, kamu akan mati. Kamu seharusnya berpikir dengan cara ini di sepanjang waktu. Maka, kamu sedang berperhatian."

Jadi, inilah yang kamu harus lakukan, untuk bercermin dengan cara Dhamma dalam setiap tarikan napasmu.

Umat awam (wanita): Ketika pikiran melihat munculnya kemelekatan dan ketika pikiran mengetahuinya, apakah ini kesadaran atau perhatian?

Than Ajahn: Tidaklah penting apa yang kamu lihat. Poinnya adalah apakah kamu dapat menyingkirkan kemelekatan atau tidak. Itulah poin yang seharusnya menjadi minatmu. Poinnya adalah untuk menyingkirkan kemelekatanmu. Kamu dapat menyingkirkan kemelekatanmu ketika kamu melihatnya sebagai *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*.

Umat awam (pria): Kami sudah menjadi Buddhis untuk waktu yang lama. Kami mempraktikkan *dāna*, mendengarkan ceramah-ceramah Dhamma, dan juga bermeditasi. Namun, kemajuannya tidaklah terlalu baik. Dapatkah Than Ajahn memberi tahu saya apa yang perlu dilakukan, agar kami dapat memiliki kemajuan yang stabil?

Than Ajahn: Kamu cukup harus pergi retret dan mencurahkan seluruh waktumu untuk praktik. Itu satu-satunya cara untuk bergerak maju. Jika kamu melakukan keduanya, berpraktik

dan berlanjut dengan aktivitas-aktivitas harianmu, kamu berada dalam konflik. Kamu akan memperoleh sedikit, tetapi kamu tidak akan mendapat banyak. Jika kamu mau lebih banyak hasil, kamu harus mencurahkan seluruh waktumu untuk praktik. Waktu adalah bahan baku yang esensial yang akan menentukan kemajuanmu. Hasil bergantung pada berapa banyak waktu yang kamu curahkan untuk praktik.

Jika kamu mencurahkan lebih banyak waktu untuk praktik, kamu akan mendapat lebih banyak hasil dari praktik. Jika kamu memberikan lebih banyak waktu untuk aktivitas-aktivitas harianmu, maka kamu akan mendapat lebih banyak hal-hal materi dari aktivitas-aktivitas harianmu. Kamu hanya punya 24 jam sehari. Semua orang memiliki jumlah waktu yang sama. Buddha dan semua murid mulia beliau mencurahkan semua waktu mereka untuk praktik. Jadi, ketika kamu tidak melakukan hal yang sama, bagaimana kamu dapat mengharapkan hasil yang sama?

Saat ini kamu datang ke Thailand dan mencurahkan waktumu untuk praktik. Kamu bisa melakukan ini lebih sering. Dalam rangka untuk mendapatkan lebih banyak hasil, kamu harus melepaskan pekerjaanmu, bekerja lebih sedikit. Mengapa kamu harus bekerja begitu keras? Apa yang kamu perlukan dari bekerja adalah sekadar untuk menyokong kehidupanmu. Kamu tidak harus menjadi kaya, dan memiliki benda-benda yang orang lain miliki. Yang kamu perlukan hanyalah uang yang cukup untuk memberi makan tubuhmu. Jadi, temukanlah sebuah pekerjaan yang tidak mengharuskan kamu bekerja 5 hari seminggu, seperti menjadi seorang pekerja lepas. Janganlah menjadi seorang pegawai sebuah perusahaan. Sebagai seorang pekerja lepas, kamu dapat memilih hari kamu mau bekerja. Kamu bekerja memperoleh

uang sekadar untuk menyediakan tubuhmu dengan makanan dan tempat bernaung. Kamu tidak memerlukan banyak. Inilah apa yang kamu harus lakukan jika kamu mau memiliki waktu untuk dicurahkan bagi praktikmu.

Umat awam (wanita): Postur mana yang paling bermanfaat untuk meditasi?

Than Ajahn: Kamu dapat melakukan meditasi dalam postur apa pun. Postur tidaklah esensial. Faktor-faktor yang esensial adalah perhatian dan kebijaksanaan. Orang-orang dapat berpraktik dalam berbagai postur, entah berdiri, duduk, berjalan, atau berbaring.

Ketika kamu pertama praktik, kamu harus menghindari postur berbaring karena kamu masih tidak memiliki perhatian yang kuat. Ketika kamu tidak memiliki perhatian yang kuat, kamu akan jatuh tertidur dan kamu akan membuang-buang waktumu. Bagi pemula, karena mereka tidak memiliki perhatian yang kuat, mereka harus tetap pada tiga postur: berdiri, berjalan, atau duduk. Kamu dapat berganti antara postur-postur yang berbeda itu selama menurutmu itu sesuai. Kamu tidak dapat duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, atau berjalan terlalu lama. Kamu harus mengganti posisimu dalam rangka untuk mempertahankan kesehatan tubuhmu. Jika kamu hanya tetap pada satu postur untuk waktu yang lama, tubuhmu akan menjadi sakit. Jadi, kamu harus tahu bagaimana cara menyeimbangkannya. Praktik sebenarnya bukanlah dalam postur, melainkan dalam perhatian dan dalam perenungan kebenaran. Inilah penentu-penentu sebenarnya apakah kamu dapat menjadi tercerahkan atau tidak, bukan dalam postur fisik kamu.

Umat awam (wanita): Dapatkah kita mempraktikkan *samatha* dan *vipassanā* dalam satu posisi duduk bersamaan?

Than Ajahn: Ya. Setelah kamu keluar dari *samādhi*, kamu dapat merenung tanpa harus bangkit dari meditasi dudukmu. Namun, kamu tidak dapat melakukan keduanya di saat yang bersamaan. Ketika kamu mau melakukan *samatha*, kamu harus berhenti berpikir. Ketika kamu melakukan *vipassanā*, kamu harus berpikir.

Jadi, ketika kamu melakukan *samatha*, kamu tidak berpikir. Namun, ketika kamu keluar dari *samatha*, ketika pikiran mulai berpikir, kamu dapat mengarahkan pikiran untuk berpikir dengan cara-cara *vipassanā*. Kamu harus melakukannya dalam sesi yang terpisah, tetapi kamu dapat melakukannya dalam posisi yang sama.

Ketika kamu duduk, pikiranmu akan mulai menjadi tenang. Namun, setelah beberapa waktu, ketenangan tersebut lenyap, dan kemudian kamu mulai mengalami rasa sakit pada tubuh. Kamu dapat menggunakan sifat dari rasa sakit sebagai objek *vipassanā* kamu, untuk melihat rasa sakit sebagai *aniccaṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*. Ketika kamu benar-benar melihatnya, kamu kemudian dapat melepaskan kemelekatan terhadap rasa sakit dan pikiranmu tidak akan terpengaruh oleh rasa sakit dari tubuh. Inilah *vipassanā* yang kamu lakukan dalam posisi duduk yang sama.

Akhir dari tanya jawab.

~

22

Umat Awam Asal Irak

13 Desember 2015

Than Ajahn: Apa yang dapat saya lakukan untukmu?

Umat awam (pria): Mengapa bayi saya memiliki banyak masalah?

Than Ajahn: Ini normal. Kamu bukan satu-satunya orang yang memiliki jenis masalah ini. Menurut Buddhisme, itu adalah *kamma* bayi itu sendiri, sesuatu yang dia lakukan di kehidupan lampaunya. Dia melakukan sesuatu yang buruk di kehidupan-kehidupan sebelumnya dan dia harus membayarnya di kehidupan ini. Ini bisa juga dikarenakan kecelakaan. Terkadang, itu akibat dari proses kelahiran. Ketika dia berada di dalam rahim, tubuhnya tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Satu-satunya hal yang dapat kamu lakukan adalah menjaga dia sebaik mungkin. Janganlah mengharapkan dia menjadi berbeda. Kamu tidak dapat mengubah takdir dia.

Masalahnya ada dalam dirimu, bukan dia. Kamu khawatir. Kamu tidak bahagia. Kamu mau dia menjadi lebih baik. Kamu tidak memahami bahwa ini cara alam bekerja, terkadang sempurna, terkadang tidak sempurna. Ketika kamu mendapatkan sesuatu yang tidak sempurna, kamu tidak bahagia dan kamu mau mengubahnya agar sempurna. Semakin kamu mau itu menjadi sempurna, semakin tidak bahagia kamu jadinya. Jika kamu menerima bahwa inilah alam, ini memang seperti ini, maka kamu tidak akan menjadi tidak bahagia. Inilah cara kita menyelesaikan masalah-masalah kita, yaitu dengan penerimaan, menerima cara alam bekerja. Berbahagia dengan apa yang kita miliki.

Kamu dapat juga berpikir dari sisi yang lebih baik bahwa kondisi bayi tersebut tidak akan lebih buruk dari ini. Atau kamu berpikir bahwa kondisi tersebut hanya terjadi pada anak ini, dan tidak pada anakmu yang lain. Jika kamu berpikir dengan cara ini, kamu akan merasa lebih baik. Jika kamu mau segala hal sempurna, maka kamu akan tidak bahagia karena itu tidak dapat terjadi.

Inilah bagaimana kita hidup dengan cara Buddhis. Kita belajar hidup dengan apa yang kita miliki. Berbahagia dengan apa yang kita miliki. Mencoba melakukan yang terbaik yang kita dapat lakukan. Jika kita dapat memperbaikinya, kita memperbaikinya, tetapi jika kita tidak dapat memperbaikinya, maka kita tinggal hidup dengan apa yang kita miliki.

Bayi tersebut persis seperti sebuah mobil. Ketika kamu membeli sebuah mobil, terkadang kamu tidak mendapatkan sebuah mobil yang sempurna, sehingga

kamu mengembalikannya ke pabrik. Ketika manajer pabrik mengatakan bahwa tidak ada hal yang dapat dilakukan, kamu sekadar harus menerimanya. Sasaran Buddhisme adalah untuk membuat diri kita bahagia, dengan menerima segala hal sebagaimana hal itu adanya.

Akhir dari tanya jawab.

~

23

Umat Awam Asal Finlandia

26 Desember 2015

Than Ajahn: Apakah ada sesuatu yang kamu ingin ketahui mengenai Buddhisme?

Umat awam (pria): Orang-orang memiliki dua jenis keserakahan: untuk memiliki lebih banyak uang dan untuk memiliki lebih banyak waktu bagi diri mereka sendiri. Dapatkah Than Ajahn memberi tahu saya mengenai keserakahan untuk memiliki lebih banyak waktu bagi diri mereka sendiri?

Than Ajahn: Keserakahan bisa baik atau bisa buruk. Jika kamu memiliki keserakahan untuk menjaga tubuhmu sekadar hidup, ini baik, karena kamu harus menjaga dirimu sendiri. Namun, jika kamu mau memiliki lebih dari apa yang kamu perlukan, ini buruk. Itu tergantung seberapa banyak keserakahan yang kamu miliki. Buddhisme mengajari kita untuk memiliki keserakahan dasar, untuk hidup dengan hanya empat kebutuhan hidup: makanan, tempat bernaung, pakaian, dan obat-obatan.

Buddha mengatakan tidak apa-apa memiliki keserakahan agar memiliki waktu untuk menemukan kedamaian batin. Mau menjadi kaya, memiliki lebih dari yang kamu perlukan—seperti memiliki sepuluh rumah, sepuluh mobil—adalah suatu jenis keserakahan yang buruk karena itu akan memaksamu untuk bekerja keras tanpa sedikit pun nilai yang nyata. Suatu hari kamu akan kehilangan segala hal yang kamu peroleh.

Buddha mengatakan bahwa kamu seharusnya serakah dalam memperoleh hal yang kamu dapat simpan bersamamu selamanya, yaitu kedamaian pikiran. Kamu seharusnya mencari kedamaian pikiran sebanyak mungkin. Cara untuk melakukannya adalah dengan menjadi dermawan; menjadi lurus secara moral, tidak menyakiti orang lain; dan bermeditasi untuk menjaga pikiranmu damai dan tenang.

Sebuah pikiran yang tenang membawa kebahagiaan yang kekal karena pikiran adalah kekal. Pikiran tidak mati bersama tubuh. Ketika pikiran tidak memiliki kedamaian, pikiran harus datang kembali dan terlahir kembali lagi karena pikiran perlu mencari kebahagiaan melalui tubuh. Ketika tubuh ini mati, pikiran harus mencari sebuah tubuh baru untuk mencari lebih banyak kebahagiaan dari tubuh.

Begitu pikiran memiliki kedamaian, pikiran memiliki kebahagiaan dengan dirinya sendiri. Pikiran tidak perlu memiliki sebuah tubuh. Jadi, pikiran tidak harus datang kembali dan terlahir kembali lagi, layaknya pikiran para Buddha dan murid-murid mulia beliau. Mereka telah menemukan kedamaian pikiran; oleh karena itu, mereka tidak perlu menggunakan tubuh untuk menemukan kebahagiaan

karena kebahagiaan dari kedamaian pikiran jauh lebih baik dibandingkan kebahagiaan yang kamu dapatkan dari tubuh. Inilah sasaran Buddhisme, untuk mencari kedamaian pikiran dengan memberi dengan murah hati, dengan tidak menyakiti orang lain, dan dengan bermeditasi. Dalam rangka untuk bermeditasi dengan sukses, kamu perlu sendiri. Jika kamu hidup bersama orang lain, kamu cenderung bersosialisasi, melakukan aktivitas-aktivitas yang menghalangi kedamaian pikiran. Inilah ringkasan dari ajaran Buddha.

Akhir dari tanya jawab.

~

"... Kita semua mencari kekekalan, tetapi kita tidak tahu di mana untuk menemukannya. Kita memiliki kekekalan tepat di dalam diri kita sendiri, tetapi kita tidak melihatnya saja. ..."

Phra Ajahn Suchart Abhijāto

Biografi

Phra Ajahn Suchart Abhijāto

Phra Ajahn Suchart Abhijāto lahir pada 2 November 1947. Ayah beliau menyerahkan beliau untuk dirawat oleh nenek beliau, yang tinggal di Suphanburi, ketika beliau berumur dua tahun dikarenakan jadwal kerja ayahnya yang sangat sibuk.

Phra Ajahn Suchart memiliki suatu ketertarikan di dalam Dhamma sejak beliau duduk di bangku sekolah dasar di Seventh Day Adventist Ekamai School di Bangkok, yang sekarang bernama Ekamai International School. Setelah lulus SMA, beliau pergi untuk kuliah Teknik Sipil di California State University, Fresno (Amerika Serikat). Beliau kembali ke Thailand begitu beliau memperoleh gelar sarjana beliau dan menjalankan sebuah toko es krim selama beberapa waktu.

Sebuah buku Dhamma dalam bahasa Inggris tentang ketidakkekalan (*anicca*)—diterjemahkan oleh seorang bhikkhu asing dari Kitab Suci Buddhis (*Tipiṭaka*)—menginspirasi beliau untuk mencari suatu kebahagiaan sejati melalui penahbisan. Phra Ajahn Suchart memutuskan untuk menjadi seorang bhikkhu ketika beliau berumur 27 tahun. Beliau ditahbiskan di Wat Bovornives di Bangkok pada 19 Februari 1975 dengan Somdet Phra Ñāṇasaṅvara—mendiang Sangharaja (Somdet Phra Saṅgharājā)—sebagai penahbis beliau. Orang tua beliau tidak menentang penahbisan beliau karena itu adalah pilihan beliau.

Sekitar enam minggu setelah penahbisan, Phra Ajahn Suchart bepergian ke Wat Pa Baan Taad untuk tinggal saat retret musim hujan dengan Luangta Mahā Boowa Ñāṇasampanno di Udon Thani. Beliau tinggal di sana selama sembilan tahun dari retret musim hujan beliau yang pertama sampai yang kesembilan.

Setelah tinggal di Wat Pa Baan Taad, Phra Ajahn Suchart kembali ke Pattaya dan tinggal di Wat Bodhi Sampan, Chonburi, selama satu tahun. Beliau kemudian pindah ke Wat Yansangwararam pada 1984 dan telah tinggal di sana sampai sekarang. Phra Ajahn Suchart telah dianugerahi sebuah gelar monastik bersama dengan sebuah kipas simbolis pada 5 Desember 1993.

~

Jadwal Harian

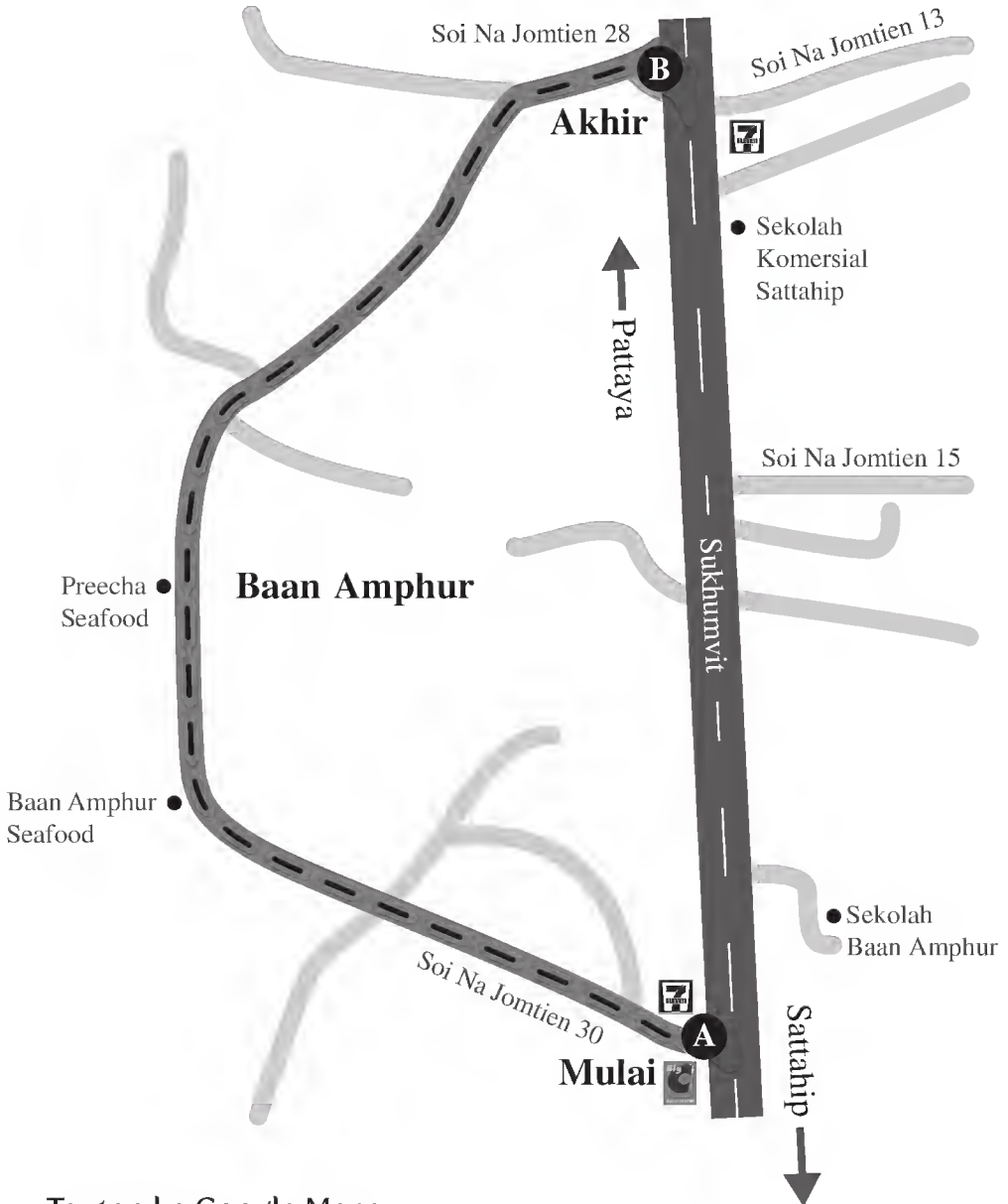
6:00–7:30
Keliling mengumpulkan dana makanan di Baan Amphur (perkiraan waktu tergantung musim).

8:00–10:00
Makan pagi dan kemudian berbincang dengan para pengunjung di aula makan (kecuali hari *Uposatha*, akhir minggu, dan hari libur nasional).

14:00–16:00
Ceramah Dhamma dan berbincang dengan para pengunjung di Chula-dhamma Sālā, Khao Chi-On.

Dimohon hanya mengunjungi Phra Ajahn pada waktu yang sudah dijadwalkan.

~

Rute Mengumpulkan Dana Makanan

Tautan ke Google Maps
http://bit.ly/pindapatt

"Buddhisme adalah ilmu pengetahuan yang paling maju. Kamu dapat mempelajari segala jenis mata pelajaran, tetapi semua mata pelajaran ini tidak dapat mengajarimu bagaimana cara hidup dengan bahagia karena semua mata pelajaran ini tidak memahami sifat kerja dari pikiran. Hanya Buddha yang telah benar-benar memahami sifat kerja dari pikiran, bagaimana pikiran dapat membuatmu bahagia dan bagaimana pikiran dapat membuatmu sedih. Tidak ada ilmu pengetahuan ataupun mata pelajaran lain di dunia ini yang mengajarimu bagaimana cara memperlakukan pikiran ini."

~ Phra Ajahn Suchart Abhijāto